

NIEUWSBRIEF

Astma en Allergiekoepel vzw

februari - maart - april 2023 • driemaandelijks
jaargang 20, nr. 77 • P409330



PB-PP1B-BC 9461
BELGIE(N)-BELGIQUE

In dit nummer:

Wat kan je zelf doen tegen hooikoorts p 4

Koken op gas verhoogd risico op astma p 6

Wees terughoudend met aanplanten bomen die hooikoorts kunnen veroorzaken p 7

Alles wat je moet weten over inhalatoren bij astma... p 9

Recht op je doel. Ontdek de digitale doelzoeker p 11

Publicaties p 12

Heb je last van pollen

Bestel dan nu je pollenhor

www.astma-en-allergie-koepel.be

Verantwoordelijke uitgever:

Marc Van Eylen • Oudebaan 44 • 3360 Bierbeek

E-mail: info@astma-en-allergiekoepel.be

Website: www.astma-en-allergiekoepel.be

Infolijn: 0800/84321

Verschijnt in januari, april, juli en oktober

Afgiftekantoor Leuven Mail

Afzender:

Astma en Allergiekoepel vzw • Staatsbaan 165 • 3460 Bekkevoort





© flowercity / Adobe Stock

Maatschappelijke zetel:

Staatsbaan 165
3460 Bekkevoort

Correspondentieadres:

Staatsbaan 165
3460 Bekkevoort
0800/84321

Redactieraad:

Christine Baelus
Brigitte Borreman
Erika Colen
Greet Tops
Kris Vandermotte
Marc Van Eylen

De teksten uit deze nieuwsbrief mogen enkel overgenomen worden mits schriftelijke toelating van de Astma en Allergiekoepel vzw en bronvermelding.

Voorwoordje

Beste lezer,

Nu de lente eindelijk zijn intrede heeft gedaan is de periode van veel snotteren en niezen ook aangebroken, althans voor wie een graspollenallergie heeft. Mensen met een boompollenallergie hebben daar reeds meerdere weken last van. Om de klachten leefbaar te houden is het belangrijk dat je weet wat je er zelf kan aan doen. In het artikel 'Wat kan je zelf doen tegen hooikoorts' geven we jullie enkele tips.

Bij het zoeken naar interessante artikel viel ons oog op een artikel over koken op gas. Enkele dagen later lazen we het in de krant en hoorden we een interview op de radio. Onze nieuwsgierigheid was gewekt en we zochten meer informatie.

Correct gebruik van geneesmiddelen is een belangrijk onderdeel van een juiste behandeling die de symptomen moet verlichten. Nog te veel mensen nemen hun medicatie niet op een correcte wijze waardoor de efficiëntie daalt en de therapietrouw en levenskwaliteit niet optimaal zijn. Met het artikel over het gebruik van inhalatoren bij astma willen we het belang van correct gebruik onder de aandacht brengen. Meer informatie hierover vind je ook op onze website www.astma-en-allergiekoepel.be.

Veel leesplezier en indien vragen aarzel niet ze te stellen.

De redactie

Wat kan je zelf doen tegen hooikoorts?

Ongeveer 10 à 20 procent of zowat 3 miljoen Belgen zou een allergie voor pollen of hooikoorts hebben. Hooikoorts is een allergische aandoening waarbij het afweersysteem van ons lichaam overgevoelig reageert op stuifmeel (ook wel pollen genoemd) van grassen, bomen, struiken en/of kruidachtigen.

De meest voorkomende klachten zijn neusloop, niesbuien en een verstopte neus. Andere klachten zijn jeukende en tranende ogen, kriebel in de keel en benauwdheid. Een allergie kan ook bijkomende verschijnselen veroorzaken zoals hoofdpijn, bijholte ontstekingen en keelontsteking.

De klachten treden op in de bloeitijd van grassen, planten en bomen. Bomen bloeien eerder dan grassen. Daarom krijgen mensen met een allergie voor boomstuifmeel al vroeg in het jaar (februari-maart) klachten, terwijl mensen met een allergie voor grasstuifmeel in het begin van de zomer (mei-juni) last krijgen en mensen met een allergie voor pollen van kruidachtigen op het einde van de zomer (augustus-september).

De meest voorkomende hooikoortsplanten

Plant	Bloeiperiode
Hazelaar	eind december-maart
Els	januari – april
Haagbeuk	maart - april
Berk	maart - mei
Beuk	april - mei
Eik	april - mei
Grassen	april - september
Bijvoet (alsem)	augustus - september
Ambrosia	september - oktober

Op de website van het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid (<https://www.sciensano.be>) vind je een overzicht van alle hooikoortsplanten. Hooikoorts voorkomen is bijna onmogelijk, maar je kan wel een aantal maatregelen nemen om de gevolgen tot een minimum te beperken.

Pollen vermijden

Indien je allergisch bent, probeer dan de pollen zoveel mogelijk te vermijden.

- Het is belangrijk te weten voor welke pollen je gevoelig bent. Zo kan je tijdig de nodige voorzorgen nemen.
- Hou rekening met de hooikoortsberichten op radio, tv of internet (bv. www.airallergy.be, www.pollennieuws.be). De ernst van je klachten hangt af van de stuifmeelconcentratie in de lucht. Hoe hoger de stuifmeelconcentratie, hoe meer klachten je hebt.
- Het weer is hierbij van invloed. Hoe warmer het is, hoe hoger de stuifmeelconcentratie. Op winderige dagen verspreidt het stuifmeel zich gemakkelijk. Bij regen wordt het stuifmeel uit de lucht gespoeld. 's Avonds is de hoeveelheid stuifmeel in de lucht het grootst.

Blijf binnenshuis

Blijf zoveel mogelijk binnen bij hoge pollenconcentraties en ongunstige weersomstandigheden.

Vermijd alleszins inspanningen en activiteiten in open lucht, zoals wandelen, fietsen, sporten, bij hoge concentraties pollen waarvoor je gevoelig bent. Indoor sporten zijn wel geschikt. Als je toch buiten wilt sporten, doe dit dan bij voorkeur 's morgens vroeg of direct na een regenbui als er minder pollen in de lucht zitten.

Op het **platteland** zijn doorgaans meer pollen dan in de stad. In de stad is er rond drukke autowegen dan weer meer stuifmeel dan in de buurt van stillere wegen. Door de luchtvervuiling kunnen de klachten ook heviger zijn. Op het platteland is de stuifmeelconcentratie in de ochtend het grootst, in de stad meestal tegen de avond.

- Vermijd bossen, parken en weilanden, en ga liever niet kamperen of picknicken in de vrije natuur.
- Maai het gras niet zelf en blijf weg van plekken waar het gras wordt gemaaid.
- Aan zee en in het hooggebergte (boven 1500 m) zitten veel minder pollen in de lucht, vooral dan

boompollen. Probeer daarmee rekening te houden bij je vakantieplanning. Een verblijf aan de kust gedurende de bloeiperiode van de berk (april- mei) is aan te raden voor personen die allergisch zijn voor berkenstuifmeel. Voor grassenstuifmeel ligt de situatie anders. De invloed van de windrichting is hier belangrijk. Zeewind bevat bijna geen graspollen in tegenstelling tot landwind, die evenveel pollen kan aanvoeren als in het binnenland.

Hou ramen en deuren (vooral van de slaapkamer) gesloten, zeker op het einde van de namiddag als de pollenconcentraties het hoogst zijn. Verlucht je huis bij voorkeur 's ochtends of 's nachts want dan is er minder stuifmeel in de lucht, of doe het vlak na een regenbui. Plaats pollenfilters op het vliegenraam. Meer informatie hierover op onze website www.astma-en-allergiekoepel.be – webshop publicaties en hulpmiddelen.

- Neem meubels en oppervlakken in huis regelmatig met een vochtige doek af. Stofzuig regelmatig, liefst met een stofzuiger die een goede filter heeft. Pollen vallen snel op de grond (indien er geen tocht is).
- Haal geen kamerplanten of boeketten met bloeiende planten of katjesdragende takken in huis waarop je mogelijk allergisch zal reageren.
- Droog je was bij voorkeur binnen zodat het stuifmeel niet op de kledij kan waaien. Wil je toch buiten drogen, doe dit dan vlak na een regenbui.
- Wissel je buitenkledij of sportkledij niet in de slaapkamer.
- Was of spoel je haar voor het slapengaan om stuifmeelkorrels te verwijderen.
- Houd het raam van de auto gesloten. Installeer eventueel een pollenfilter op de luchtcirculatie. Bij vele auto's met airco is dit tegenwoordig standaard voorzien.
- Draag buitenshuis een goed afsluitende (zonne)bril.
- Heb je huisdieren, was ze dan regelmatig om het stuifmeel uit hun vacht te verwijderen.
- Breng vaseline aan op de binnenkant van je neus en rond de ogen. Dit voorkomt dat het stuifmeel het slijmvlies bereikt. Vermijd bijkomende irritatie.
- Vermijd tabaksrook en rokerige ruimtes, deze zorgen voor extra prikkeling en snellere reactie op pollen. Vermijd eveneens zelf roken.
- Vermijd ook inademing van niet-allergische prikkels, zoals de lucht van lijm, verf, reinigingsmiddel,

toiletreiniger, parfum, baklucht, enzovoorts. Dit kan de allergische reactie versterken.

- Wrijf niet in je ogen maar verminder de irritatie door te spoelen met lauw water of leg een vochtig washandje op de ogen.
- Draag bij oogklachten liever geen contactlenzen.
- Een warme douche kan helpen tegen de klachten. De warme vochtige lucht zuivert de lucht van pollen in de badkamer. Gebruik tijdens het douchen geen shampoo/douchegel/zeep die sterk ruikt, omdat sterke geuren de allergische reactie kunnen versterken.
- Bij beginnende klachten kan het helpen om de neus of de keel te spoelen met een oplossing zoutwater.
- Kruisallergie: opgelet met groenten en fruit.
- Eén op twee mensen met een boompollenallergie ontwikkelt een allergie voor groenten en/of fruit. Ook bij mensen met een allergie voor grassen of onkruiden kan een kruisallergie voor bepaalde groenten of fruit zich ontwikkelen. Dat komt doordat de stoffen die hooikoorts veroorzaken (allergenen) ook in voedingsmiddelen voorkomen. Let dus op wat je eet wanneer je een dergelijke allergie hebt.
- Bepaalde eiwitten in het stuifmeel van berken en hazelaars komen ook voor in bepaalde fruitsoorten, zoals appel, peer, steenvruchten (pruim, perzik, kersen, ...), meloen, kiwi en noten (hazelnoot, amandel, walnoot, ...) en in sommige groenten zoals peterselie, paprika, wortel en tomaat.
- Bepaalde eiwitten in grassen komen ook voor in bijvoorbeeld pinda, wortel, komkommer, banaan, ananas, selder, peterselie en aardappel.
- Personen die allergisch zijn voor het stuifmeel van de bijvoet lopen een hoog risico op een voedselallergie voor selder, wortel en venkel.

De allergenen (eiwitstructuren) in fruit en groenten kunnen door verhitting kapot gaan. Dit betekent dat iemand met allergie voor een appel meestal wel appelmoes of appelsap verdraagt.

Bronnen:

www.gezondheid.be
www.astma-en-allergiekoepel.be
www.pollennieuws.bewww.thuisarts.nl/hooikoortswww.nhg.orgwww.umcg.nl
 Februari 2023

Kan koken op gas astma bij kinderen veroorzaken?

In ons land zouden naar schatting 15.098 gevallen van kinderastma gelinkt kunnen worden aan koken op gas. Wanneer je kookt op gas, komt stikstofdioxide (NO₂) vrij, dat schadelijk is voor de luchtwegen. Nieuw onderzoek zou dit bevestigen.

Stikstofdioxide (NO₂) is een fijnstofgas dat diep in je longen kan doordringen. Daardoor vergroot het risico op astma bij kleine kinderen. Dat verband is al lang bekend. Een grote overzichtstudie brengt het nu opnieuw onder de aandacht. Om het risico te beperken, volstaat het om een goed werkende dampkap te gebruiken tijdens het koken.

Waar komt dit nieuws vandaan?

Twee Europese ngo's (niet-gouvernementele organisaties) brengen met een onderzoeksrapport het verband tussen koken op gas en astma bij kinderen onder de aandacht. In dat rapport verwijzen ze naar een nieuw overzichtsonderzoek met 357 studies over astma bij kinderen en blootstelling aan gasvuur (1). Het overzichtsonderzoek stelt dat deze vorm van binnenhuisvervuiling verantwoordelijk kan zijn voor 12,7% van de gevallen van kinderastma wereldwijd.

- Het staat buiten kijf dat gasdeeltjes die vrijkomen wanneer je op een gasvuur kookt, kunnen bijdragen tot de ontwikkeling van astma bij kinderen.
- Diezelfde deeltjes komen ook vrij in het verkeer, waar verbrandingsmotoren stikstofdioxide (NO₂) uitstoten:
 - Wonen langs drukke wegen kan de luchtwegen irriteren.
 - Luchtverontreiniging door stikstofdioxide uit auto's geeft eveneens aanleiding tot meer astma bij kinderen, toont eerder onderzoek.

Bakluchten die vrijkomen bij koken op gas vormen dus niet alleen een geurprobleem. Er zitten ook deeltjes kleiner dan 1 µm in, die een bijdrage vormen aan zogenaamde PM_{2,5}-stofdeeltjes:

- Deze deeltjes kennen we beter als fijnstof.
- Omdat ze zo klein zijn, kunnen ze tot diep in je longen doordringen.
- Stikstofdioxide (NO₂) is zo'n deeltje dat vrijkomt wanneer je op gas kookt. Het behoort tot de groep stikstofoxiden (NO_x) (2).

Dat kinderen gevoeliger zijn voor astma dan volwassenen, heeft te maken met 3 factoren (3):

- Ze bewegen meer, waardoor ze dieper inademen.
- Ze hebben een groter longoppervlak in vergelijking met hun lichaamsgewicht.
- Bij de kleinsten is het immuunsysteem nog niet volledig ontwikkeld.

Hoe moet je dit nieuws interpreteren?

Het verband tussen koken op gas en astma bij kinderen is al jaren bekend. Het vormt vooral een probleem in ontwikkelingslanden. Het Amerikaans overzichtsonderzoek toont echter dat koken op gas evengoed een trigger vormt voor astma bij kinderen in de westerse wereld:

- Tijdens het koken stapelen hinderlijke gassen en vocht zich op in de keuken.
- Bij koken op gas is een van die gassen stikstofdioxide (NO₂), gelinkt aan astma. Dit komt niet vrij wanneer je op een elektrisch fornuis kookt.

Dat blootstelling aan stikstofdioxide (NO₂) astma kan veroorzaken bij kinderen, toonde een overzichtsstudie uit 2017 eerder aan (4). Daarbij ging het om stikstofdioxide in uitlaatgassen in het verkeer.

- **Verlucht je huis** dagelijks: zet bijvoorbeeld ramen en deuren open.
 - Zo zorg je voor een gezond binnenmilieu.
- Zet de **dampkap** aan wanneer je kookt, van bij het begin.
 - Zo voer je gassen af, waaronder stikstofdioxide.
 - Dat volstaat om het risico op astma te vermijden

wanneer je kookt op gas en kleine kinderen in huis hebt.

- Er is geen verband tussen koken op een elektrisch fornuis en astma bij kinderen.

Conclusie

Wanneer je kookt op gas, komt er stikstofdioxide (NO₂) vrij. Dat is een fijnstofgas dat diep in je longen kan doordringen. Daarom vergroot het het risico op astma bij kleine kinderen. Dat verband is al lang bekend. Een grote overzichtsstudie brengt het nu opnieuw onder de aandacht. Om het risico te beperken, volstaat het om een goed werkende dampkap te gebruiken tijdens het koken.

Bron:

Auteur: Marleen Finoulst - Verschenen in Gezondheid en Wetenschap op 09/01/2023

- (1) Gruenwald, T.; Seals, B.A.; Knibbs, L.D.; Hosgood, H.D., III. Population Attributable Fraction of Gas Stoves and Childhood Asthma in the United States. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2023, 20, 75. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010075>

Referenties:

- Meer info: <https://www.clasp.ngo/cook-cleaner-europe/>
- (2) <https://www.gezondleven.be/themas/gezondheid-en-milieu/gezond-buiten/stikstofoxiden>
 - (3) <https://rmi.org/insight/gas-stoves-pollution-health/>
 - (4) Khreis H, Kelly C, Tate J, Parslow R, Lucas K, Nieuwenhuijsen M. Exposure to traffic-related air pollution and risk of development of childhood asthma: A systematic review and meta-analysis. *Environ Int.* 2017 Mar

Wees terughoudend met aanplanten bomen die hooikoorts kunnen veroorzaken

De berken en essen staan in bloei waardoor miljoenen mensen hooikoorts krijgen. Deze en andere boomsoorten die allergeen pollen produceren, worden vaak in grote aantallen in de leefomgeving aangeplant. Om ons te informeren over het aanplanten van de juiste bomen is er een Bomenkompas beschikbaar: het geeft aan met welke bomen je terughoudend zou moeten zijn, omdat ze nu, of door klimaatverandering in de toekomst, allergeen pollen produceren. Meer info vind je op www.lumc.nl en www.pollennieuws.be.

Hele straten of wegen vol met berken, elzen of essen. Esthetisch en landschapsarchitectonisch misschien mooi en vanuit onderhoudsperspectief efficiënt, maar voor mensen die last hebben van hooikoorts is dit op zijn minst ongelukkig. De komende weken komen de berken en essen in bloei. Dan zal er buiten vrijwel geen plek zijn waar je de allergene pollen helemaal kunt

ontlopen. De pollenconcentratie zal echter extra sterk op kunnen lopen in straten waar tientallen berken zijn aangeplant. Hoe hoger de blootstelling aan pollen, hoe meer mensen klachten ervaren en hoe erger de klachten zullen zijn. Vanuit een hooikoortsperspectief is het dus verstandig om terughoudend te zijn met de aanplant van bomen die hooikoorts kunnen veroorzaken.

Bomenkompas voor hooikoortsvriendelijkere leefomgeving

Bij de boomkeuze voor de inrichting van bijvoorbeeld woonwijken, bedrijventerreinen of schoolpleinen wordt vaak geen rekening gehouden met de allergeniciteit van bomen. Het is meestal geen onwil, maar onwetendheid bij de landschapsarchitecten, terreineigenaren of de medewerkers van de afdeling groenbeheer of ruimtelijke ordening bij gemeenten of provincies. Met het vandaag gepubliceerde 'bomenkompas' moet daar verandering in komen.



Bomenkompas (Bron: LUMC)

Het Leids Universitair Medisch Centrum heeft voor ruim zestig van de meest aangeplante boomsoorten op basis van drie factoren de mate van allergeniciteit bepaald. Allereerst is een uitgebreide internationale literatuurstudie uitgevoerd. Vervolgens is de hoeveelheid pollen die deze bomen produceren bepaald. Tot slot is de gevoeligheid voor verschillende boompollensoorten in een patiëntengroep geanalyseerd en meegewogen. Op grond van deze drie factoren is een indeling in vier klassen van allergeniciteit van het pollen gemaakt.

De berk is de enige boom met de kwalificatie 'zeer sterk allergieën'. Els en hazelaar volgen met 'sterk allergieën' pollen. Es, olijf, haagbeuk, beuk en eik produceren 'matig allergieën pollen'. Alle andere soorten krijgen de kwalificatie 'niet of zwak allergieën'. Overigens produceren ook grassen en diverse kruiden allergene pollen. Informatie over deze soorten is niet opgenomen in het kompas.

Hooikoortspotentie boom kan toenemen door klimaatverandering

In het bomenkompas staan veertien boomsoorten die nu in Nederland geen hooikoorts veroorzaken, maar wel in andere landen. Acht van deze soorten veroorzaken momenteel in het Middellandse Zeegebied hooikoorts. Bij een verdergaande klimaatverandering kunnen deze bomen mogelijk in de toekomst grotere hoeveelheden pollen gaan produceren. Deze grotere hoeveelheden kunnen dan wel tot klachten gaan leiden. We raden daarom aan om van deze soorten geen grote aantallen bij elkaar aan te planten. Overigens is van alle bomen die nu de kwalificatie 'matig allergieën' hebben gekregen, bekend dat ze in landen ten zuiden van Nederland hooikoortsklachten veroorzaken.

Vrouwelijke bomen als alternatief

Bij sommige boomsoorten komen de vrouwelijke en mannelijke bloemen niet op dezelfde boom voor, maar op aparte individuen. Voorbeelden zijn populier, wilg en sommige moerbeisoorten. Deze soorten hebben dus gescheiden mannelijke en vrouwelijke bomen (tweehuizige soorten). De vrouwelijke bomen geven geen (allergieën) pollen af aan de lucht.

Met boomkompas gemeente hooikoortsvriendelijker

Veel gemeenten hebben gedetailleerde bomenkaarten waarop precies staat welke boomsoort waar staat. Met de informatie in het bomenkompas kunnen gemeenten relatief snel in beeld brengen hoe hooikoortsvriendelijk de straten en wijken in hun gemeente zijn. Voor de straten en wijken die niet zo hooikoortsvriendelijk zijn, kan vervolgens bepaald worden hoe en op welke termijn ze de hooikoortsvriendelijkheid zouden kunnen laten toenemen.

Met goede informatievoorziening kunnen gemeenten ook helpen om overlast te voorkomen. Bomen bloeien namelijk maar een relatief korte periode. Door mensen in wijken met relatief veel bomen met allergieën pollen te wijzen op de bloeiperiode, kunnen mensen die veel last hebben van deze bomen er rekening mee houden door in die periode de ramen gesloten te houden en niet actief te sporten in deze straten. De berk komt in april in bloei. De bloei

zal tot eind april aanhouden met naar verwachting de hoogste pollenconcentraties tussen 8 en 20 april.

Van pollen tot patiënt

Het opstellen van het Bomenkompas is onderdeel van het door ZonMw gefinancierde project 'Het beheersbaar maken van de effecten van klimaatverandering op allergie: van pollen tot patiënt integraal in beeld'. Binnen het project ontwikkelden ze onder andere een model om de pollenconcentratie te

voorspellen. Ze brengen ook de ziektelast die pollen veroorzaken beter in beeld en ze bepalen de informatiebehoefte van mensen die last hebben van hooikoorts.

Bron:

GGD Rotterdam-Rijnmond, LUMC, Reinier de Graaf ziekenhuis, Terra Nostra, Wageningen University
29 maart 2023

Alles wat je moet weten over inhalatoren bij astma

Bij aandoeningen van de luchtwegen, zoals astma en COPD, is er vaak een therapie waarbij men geneesmiddelen moet inademen (inhaleren). Deze behandeling laat toe zeer snel een maximale hoeveelheid geneesmiddel lokaal in de luchtwegen te deponeren, waarbij een snelle en krachtige werking bekomen wordt met een minimum aan nevenwerkingen. Alleen als je de medicatie op de juiste manier inhaleert komt er voldoende van het medicijn uit de inhalator in de longen terecht. Het is dan ook belangrijk dat je goed leert inhaleren. De huisarts, longarts en/of longverpleegkundige zal je de instructies geven en laten oefenen. Ook de apotheker kan je hierbij helpen. Onderzoek toont aan dat de helft van de astmapatiënten hun inhalator niet correct gebruikt. Een van de voornaamste oorzaken blijkt onvoldoende voorlichting op gebied van inhalatie-instructies en controle op de inhalatietechniek. Volgens Walter Vincken, Professor emeritus Pneumologie van het UZ Brussel, zijn patiënten vaak in de veronderstelling dat zij hun inhalatiegeneesmiddelen op de juiste wijze innemen, maar in werkelijkheid krijgt een groot aantal patiënten te weinig of juist te veel van het geneesmiddel toegediend. Dit heeft verstrekken-de gevolgen zowel voor de patiënt als de zorgsector. Patiënten kunnen zelf niet controleren of ze de juiste en de volledige dosis hebben ingenomen. Ook de zorgverlener kan dit onmogelijk nagaan. Als er dan



geen verbetering merkbaar is, wordt vaak een hogere dosis voorgeschreven. Volkomen onnodig en bovendien extra kostelijk zowel voor de patiënt als voor de gezondheidszorg.

Diverse types inhalator

- Bij **inhalatoren met doseermeting** (dosisaërosols of 'puffers') bevindt het medicijn zich in een capsule die onder druk staat. Je moet op de verstuiver drukken en gelijktijdig traag en diep inademen. Dit is niet voor iedereen even gemakkelijk. In veel gevallen kan een voorzetskamer helpen het inhaleren met de verstuiver makkelijker te maken. Kinderen gebruiken vaak een voorzetskamer, maar ook bij volwassenen is dit aan te raden. 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 voorzetskamer nodig.



- **Poederinhalatoren** bevatten medicijnen in de vorm van minuscule korreltjes. Er zijn allerlei systemen waarop poederinhalatoren het geneesmiddel vrijgeven. Het principe is dat je eerst uitademt om vervolgens het vrijgegeven geneesmiddelpoeder met een snelle krachtige inademing in te ademen. Dit soort inhalator wordt door de ademhaling geactiveerd. De meeste inhalatoren bevatten een poedervoorraad voor zestig, honderdtwintig of tweehonderd inhalaties. Sommige inhalatoren werken met afzonderlijke poedercapsules. Bij elk apparaatje staat op de gebruiksaanwijzing hoe je het gebruiksklaar moet maken.
- Een **vernevelaar**, ook aërosol genoemd, is een apparaat dat een vloeibaar medicijn omzet in een nevel, die je vervolgens kan inhaleren. Eerst doe je een hoeveelheid medicijn in het reservoir. De vernevelaar zet de vloeistof om in een fijne die je via een mondstuk kan inademen. De behandeling met een vernevelaar duurt ongeveer tien minuten. Deze vernevelaars zijn alleen nodig als je niet op een andere manier (via dosisaerosol of poederinhalator) kan inhaleren bijvoorbeeld

jonge kinderen of in acute situaties zoals een astma-aanval.

Het is belangrijk om na elke inhalatie van medicatie de mond grondig te spoelen door te gorgelen en de tanden te poetsen. Dit om te voorkomen dat je aanslag in de mond, de keel of heesheid krijgt.

Vergeet ook niet je voorzetskamer wekelijks te spoelen in een licht sopje en dan te laten drogen. Sommige voorzetskamers mag je niet afspoelen of droogwrijven (volg steeds de gebruiksaanwijzingen van de fabrikant). Door het sopje kleven er geen deeltjes aan de wand van de voorzetskamer en krijg je meer medicatie naar binnen.

Uw behandelende arts, verpleegkundige, ergotherapeut, kinesist of apotheker geeft u graag meer uitleg. Info over dosis of bijwerkingen vindt u terug in de bijsluiters van het product. De instructies voor het correct gebruik van de inhalatiemedicatie zijn beschikbaar als filmpje op de websites www.astma-en-allergiekoepel.be of www.belgianrespiratorysociety.be/nl/inhalaties-video.

U kan de informatie ook terugvinden op de gratis app 'My Puff'.



Bronnen:

www.gezondheid.be
www.astma-en-allergiekoepel.be
www.longfonds.nl
Augustus 2022

RECHT OP JE DOEL

Ontdek de digitale doelzoeker

Doelzoeker: wat is het en hoe ga je ermee aan de slag?

Wat jij belangrijk vindt en waar jij gelukkig van wordt zou centraal moeten staan in je behandeling. Maar hoe verwoord je dat en hoe kaart je dat aan bij jouw zorgverlener? Daarvoor ontwikkelden we Doelzoeker.

"Doelzoeker heeft mij een klare kijk gegeven op mijn leven, op die dingen waarop ik aandacht moet vestigen."

Evi, 34 jaar, mama van een 2-jarige en werkt voor de Stad Antwerpen



Waarom Doelzoeker gebruiken?

Doelzoeker helpt je om inzicht te krijgen in wat voor jou belangrijk is. Je doelen kan je nadien bespreken met je familie, vrienden, zorgverleners Zo kan je kijken welke richting jij uit wilt met de zorg die je krijgt of de ondersteuning (vb. gezinshulp) die je ontvangt. Samen kan je afspreken welke accenten er in je zorg worden gelegd. Op deze manier kunnen zorgverleners hier rekening mee houden en krijg jij zorg op maat.

Hoe ga ik aan de slag?

Doelzoeker is een online tool, bereikbaar op www.doelzoeker.be. Maak een account aan en je kan meteen van start. Op onze website www.vlaamspatiëntenplatform.be/nl/doelzoeker vind je filmpjes die je wegwijs maken in het gebruik van Doelzoeker. Zo leer je je Doelzoeker delen en eigen beelden toevoegen. Ook vind je er getuigenissen en meer informatie over doelgerichte zorg.

"Doelzoeker is een goed hulpmiddel om met foto's, woorden, beelden te illustreren waar je naartoe wilt."

Jef, 30 jaar, psycholoog van opleiding, maatschappelijk geëngageerd



"De patiënt wordt op deze manier veel meer betrokken in zijn eigen verhaal."

Bert is huisarts en hoogleraar aan de KU Leuven



Voor wie?

Iedereen kan met Doelzoeker aan de slag! Je kan Doelzoeker alleen invullen of samen met een familielid, vriend of zorgverlener.

Doelzoeker werd ontwikkeld door het Vlaams Patiëntenplatform vzw, met steun van de Vlaamse Overheid.

Ontdek zelf de digitale Doelzoeker!



PUBLICATIES

PREVENTIE BIJ ALLERGIE

Huisstofmijtallergie.....	0,25 €
Hoe luchtwegenallergie voorkomen.....	0,25 €
Allergische rhinitis.....	0,25 €
Bijen- en wespenallergie.....	0,25 €
Allergie voor dieren.....	0,25 €

PREVENTIE BIJ ASTMA

Astma, een chronische aandoening van de luchtwegen.....	0,25 €
Astma en zwangerschap.....	0,25 €
Astma in beeld.....	1,50 €
Leven met astma.....	0,25 €
Heeft u astma.....	0,25 €

PREVENTIE BIJ HET KIND

Astma bij zuigelingen en peuters is niet ongewoon.....	0,25 €
Astma en allergie bij kinderen.....	0,25 €
Koemelkeiwitalergie.....	0,25 €
Een gezond schoolklimaat.....	0,25 €
Astma bij schoolkinderen.....	0,25 €
Veilig met astma en allergie naar school.....	5,00 €
De allergie Survivalgids.....	11,95 €
Open luchtwegen op school.....	5,00 €

PREVENTIE BIJ VOEDSELALLERGIE

Voedselallergie en voedselintolerantie.....	0,25 €
Lactose-intolerantie.....	0,25 €
Pinda-allergie.....	0,25 €
Allergie voor kippeneiwit.....	0,25 €
Voedselovergevoeligheid.....	1,50 €
Kookboek voor mensen met voedselallergie.....	17,50 €

ECZEEM

Atopisch eczeem.....	0,25 €
Contacteczeem.....	0,25 €

DE BUITENLUCHT

Met astma en allergie op vakantie.....	0,25 €
Pollenarme tuin.....	5,00 €

ALLERLEI

Apparatuur en hulpmiddelen.....	0,25 €
De piekstroommeter.....	0,25 €
Didactisch pakket.....	15,00 €

TIJDSCHRIFT

Nieuwsbrief (abonnement 4 nummers).....	15,00 €
---	---------

MIJTONDOORLAATBARE HOEZEN EN FOLDERS KUNNEN BESTELD WORDEN VIA DE WEBSITE, PER MAIL OF TELEFONISCH

Prijzen onder voorbehoud van wijziging, raadpleeg onze website voor de actuele publicaties

www.astma-en-allergiekoepel.be

info@astma-en-allergiekoepel.be | 0800/84321

