

WERELD ASTMA DAG – 6 MEI 2025

HOE GEBRUIK IK MIJN ASTMAMEDICATIE CORRECT?

Naar aanleiding van **Wereld Astma Dag op dinsdag 6 mei 2025**, wil de Astma en Allergiekoepel vzw in samenwerking met de Belgian Respiratory Society (BeRS) het correct gebruik van astmamedicatie onder de aandacht brengen.

Astma is een veel voorkomende chronische longaandoening. In België lijden naar schatting zo'n **8% van de volwassenen en 15% van de kinderen** aan astma. De behandeling van astma bestaat vooral uit inhalatiemedicatie die wordt toegediend via inhalatoren ('puffers'). De astma klachten kunnen meestal goed onder controle gehouden worden met deze medicatie. Volgens beschikbare gegevens neemt echter **meer dan 70% van de astmapatiënten** hun medicatie niet volgens de voorschriften. Dit kan leiden tot een minder goede astma controle, met een toename van klachten, een groter risico op aanvallen, en een verminderde levenskwaliteit.

Het correct gebruiken van inhalatoren en andere astmamedicatie is essentieel voor een goede werking ervan en het voorkomen van bijwerkingen. Deze belangrijke stappen en tips zullen ervoor zorgen dat astmamedicatie veilig en goed werkzaam is:

1. Volg de instructies van je arts

- Neem de medicatie zoals voorgeschreven door je arts. Respecteer de voorgeschreven dosering en het tijdstip van inname.

2. Leer het verschil tussen de verschillende soorten medicaties kennen

- **Onderhoudsmedicatie:** Dit zijn inhalatoren of tabletten die dagelijks moeten worden ingenomen om astmasymptomen onder controle te houden en astma-aanvallen te voorkomen. Deze medicatie vermindert de ontsteking.
- **Noodmedicatie:** Deze medicatie geeft onmiddellijke verlichting van symptomen tijdens een astma-aanval. Deze medicatie verwijdt snel de luchtwegen. In sommige gevallen kan de inhalator met onderhoudsmedicatie eveneens als noodmedicatie gebruikt worden.

3. Gebruik de inhalator correct

Als je een **dosisaerosol** ('puffer') gebruikt:

- **Vorbereiding:** Neem de beschermdop van het mondstuk. Schud de inhalator zodat de medicatie goed gemengd is.
- Ga rechtop zitten en houd uw hoofd iets achterover.
- **Adem uit:** Adem volledig uit voor je de inhalator gebruikt, zodat je longen volledig leeg zijn (adem niet uit in de inhalator).

- **Adem in:** Terwijl je de knop indrukt om de medicatie vrij te geven, adem je **langzaam en diep** in.
- **Houd je adem in:** Probeer je adem 10 seconden in te houden om de medicatie goed te laten werken.
- Adem rustig uit door de mond (adem niet uit in de inhalator).
- **Herhaal indien nodig:** Als je meerdere dosissen nodig hebt, wacht dan 30 seconden en begin opnieuw volgens de instructies.
- **Belangrijk:** Gebruik een voorzetkamer (spacer) om de medicatie beter in je longen te krijgen, vooral als je moeite hebt met het goed gebruik van de inhalator. **Plaats de inhalator op de voorzetkamer en breng de voorzetkamer naar je mond.** Zorg ervoor dat je lippen de opening goed omsluiten en dat je de inhalator rechtop houdt. Druk de knop in om de medicatie vrij te geven en **adem 3 tot 5 keer langzaam en diep in en uit.**
- Plaats de beschermdop terug.
- **Spoel je mond en poets je tanden nadat je de medicatie hebt gebruikt.** Dit voorkomt irritatie en schimmelvorming in mond en keel.

Als je een poederinhalator gebruikt:

- **Vorbereiding:** Volg de instructies voor het laden van de inhalator. Dit kan per type inhalator verschillen.
- Ga rechtop zitten en houd uw hoofd iets achterover.
- **Adem uit:** Adem volledig uit voor je de inhalator gebruikt, zodat je longen volledig leeg zijn (adem niet uit in de inhalator).
- **Plaats het mondstuk van de inhalator in je mond:** Zorg ervoor dat je lippen de opening goed omsluiten en dat je de inhalator rechtop houdt.
- **Adem in:** Adem **krachtig en diep** in door de inhalator.
- **Hou je adem in:** Probeer je adem 10 seconden in te houden om de medicatie goed te laten werken.
- Adem rustig uit door de mond (adem niet uit in de inhalator).
- **Herhaal indien nodig:** Als je meerdere dosissen nodig hebt, wacht dan 30 seconden en begin opnieuw volgens de instructies.
- **Spoel je mond en poets je tanden nadat je de medicatie hebt gebruikt.** Dit voorkomt irritatie en schimmelvorming in mond en keel.

4. Regelmatige controle

Maak regelmatig afspraken met je arts om je astma te controleren en je medicatie indien nodig aan te passen.

5. Wees alert op bijwerkingen

Let op eventuele bijwerkingen van de medicatie en bespreek deze met je arts.

6. Houd je medicatie bij de hand

Zorg ervoor dat je altijd je medicatie bij je hebt, vooral de noodinhalator, voor het geval je een astma-aanval krijgt.

7. Volg een actieplan

Werk samen met je arts aan een astma-actieplan zodat je weet wat je moet doen als je symptomen verergeren.

8. Vermijd triggers

Probeer triggers die je astma kunnen verergeren te identificeren en te vermijden? Veel voorkomende astma triggers zijn allergenen, rook of sterke geuren.

Door deze richtlijnen te volgen, kan je de doeltreffendheid van je astmamedicatie maximaliseren en je symptomen beter onder controle houden.

Als je specifieke vragen hebt over je medicatie of behandeling, contacteer dan je arts of apotheker. Vraag bij het eerste gebruik van astmamedicatie of bij twijfel raad aan je apotheker over de juiste inhalatietechniek.

Heb je vragen of wil je meer weten over het correct gebruik van astmamedicatie surf dan zeker eens naar onze website www.astma-en-allergiekoepel.be. Onder de rubriek 'Juiste inhalatietechniek' vind je instructiefilmpjes over het correct gebruik. Surf ook eens naar de website 'My Puff' www.mypuff.be of download de 'My Puff' applicatie op je smartphone.

Wil je meer informatie over astma en/of allergie contacteer ons op het gratis nummer 0800/84321 of mail naar info@astma-en-allergiekoepel.be.