

Adviezen bij astma

Astma is een chronische ontsteking van de luchtwegen. Astma is helaas niet te genezen, maar u kunt zelf wel wat doen om uw klachten te verminderen. Aanpassingen aan uw omgeving en levensstijl kunnen helpen. Hoe kunnen uw klachten afnemen? En hoe kan je verergering van astma voorkomen?

Wat kan ik doen?

Huis

Richt uw huis zo in dat er zo weinig mogelijk prikkels voorkomen. Prikkelers in huis zijn bijvoorbeeld: huisstof, huisstofmijt en huisdieren.

Wonen

Kies zoveel mogelijk voor gladde vloerbedekking zoals hout, laminaat of zeil. Dit is makkelijk te reinigen en houdt minder stof en huisstofmijt vast.

Slapen

Gebruik voor uw matras, dekbed en kussens speciale mijtendichte hoezen. Uw behandelend arts of de longverpleegkundige kunnen een machtiging hiervoor aanvragen bij de verzekeraar.

Wassen

Was uw beddengoed regelmatig, en was bij voorkeur op 60° C, de huisstofmijt gaat dan dood.

Huisdieren

Bent u allergisch voor huisdieren?

- Voor uw gezondheid is géén huisdier het beste. We adviseren u geen (nieuwe) huisdieren te nemen.
- Heeft u een huisdier? Als de medicijnen niet helpen, wordt geadviseerd huisdieren ergens anders onder te brengen.

De verpleegkundige van de thuiszorg kan een huisbezoek doen om u persoonlijk advies te geven.

Sport en beweging

- Sport en bewegen zorgt voor meer spierkracht en conditie en geeft bovendien zelfvertrouwen.

- U krijgt de ademhaling beter onder controle en verbetert de kracht van de (ademhalings)spiere.
- Sport en beweging bij astma is eventueel mogelijk onder begeleiding van een fysiotherapeut.

Roken en meeroken

Roken en meeroken verergert uw klachten. Medicijnen werken slechter en u voelt minder fit.

- Voorkom meeroken en vermijd rokerige ruimten.
- Rookt u en wilt u graag proberen te stoppen of te minderen? Vraag dan informatie aan uw longarts of longverpleegkundige.

Voeding

Overgewicht verergert uw klachten, het is dus belangrijk om een gezond gewicht te hebben.

- Eet voldoende en gevarieerd.
- Vraag uw longverpleegkundige om advies bij overgewicht, ondergewicht of vragen over gezonde voeding. Eventueel kan de diëtist worden ingeschakeld. Neem voor de zekerheid contact op met uw zorgverzekeraar en vraag naar de voorwaarden voor een vergoeding.

Medicijnen

- Gebruik uw medicijnen zoals voorgeschreven en in de juiste volgorde.
- Vraag uw verpleegkundige om advies en instructie over het gebruik van uw medicatie.

Heeft u een astma-aanval en werken uw medicijnen niet? Neem dan direct contact op met de afdeling Spoedeisende Hulp

Vragen?

Stel uw vraag via MijnOLVG

U kunt ons altijd bereiken via [MijnOLVG](#). Heeft u een algemene vraag over vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op www.olvg.nl/zorgnota. Meer informatie over bijvoorbeeld kosten, bereikbaarheid, onderzoeken en behandelingen staat op www.olvg.nl maar u kunt ons natuurlijk ook bellen.

Meer informatie online

- www.olvg.nl/longgeneeskunde
- www.longfonds.nl (Nederlands Long Fonds)

Contact

verpleegkundig specialist Longgeneeskunde, locatie Oost

T 020 599 88 92 (ma en do 9.00 – 16.30 uur)

E COPDzorg@olvg.nl

polikliniek Longgeneeskunde, locatie Oost

T 020 510 88 92 (werkdagen 8.15 – 16.15 uur)

P2

polikliniek Longgeneeskunde, locatie West

T 020 510 88 92 (werkdagen 8.15 – 16.15 uur)

Route 04

afdeling Spoedeisende Hulp (SEH), locatie Oost

T 020 599 30 16 (dag en nacht bereikbaar)

Oost
Oosterpark 9
1091 AC Amsterdam

West
Jan Tooropstraat 164
1061 AE Amsterdam

Spuistraat
Spuistraat 239 A
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden

Aanmelden MijnOLVG via www.mijnolvg.nl | Klacht of opmerking: www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 6 juli 2021, foldernr.0999