



Klachten onder controle met het persoonlijk Astma Actieplan

Het is een handig hulpmiddel bij het onder controle houden van astmaklachten: het Astma Actieplan. Voor kinderen bestaat dit plan al langer en voor volwassenen komt er binnenkort ook een. Het helpt u beslissen wat u moet doen en wanneer.

Wanneer gaat het goed met uw astma en wanneer (iets) minder? Wat kunt u zelf doen om u weer beter te voelen? En wanneer moet u de dokter bellen? Dat ziet u allemaal terug in uw persoonlijke Astma Actieplan. Het helpt u om uw astma onder controle te houden. 'En dat is belangrijk', vertelt onderzoeker en apotheker Job van Boven. 'Wie vroeg herkent dat astmaklachten toenemen en de juiste stappen neemt, kan hopelijk een astma-aanval voorkomen. Ook is er vaak een minder zware behandeling nodig.'

Groen – geel – oranje – rood

Een Astma Actieplan maakt u helemaal op maat. Allereerst schrijft u op wat voor soort astma u heeft en welke prikkels uw astma erger maken. Van Boven: 'Heeft u bijvoorbeeld vooral last van huisdieren of pollen, of bent u juist gevoelig voor kou, mist of rook?' Daarnaast schrijft u de namen en telefoonnummers van uw huisarts en andere zorgverleners op. Dan komt het belangrijkste deel. Dat bestaat uit vier fases in verschillende kleuren: groen, geel, oranje en rood.

Wie vroeg de juiste stappen neemt, kan hopelijk een astma-aanval voorkomen

De eerste fase is groen. Dat betekent dat het goed gaat en dat uw astma stabiel is. 'U schrijft op wat u dan allemaal kunt. Bijvoorbeeld dat u goed slaapt en kunt sporten. U schrijft ook op welke medicijnen u normaal gesproken voor uw astma gebruikt.'

Van iets minder goed tot slecht

De tweede fase is geel. Als u daarin komt gaat het iets minder goed en heeft u meer klachten. 'Kruis aan waar u dan meestal last van heeft. Bent u kortademig, moet u veel hoesten of slaapt u

slecht? En wat kunt u doen om zich weer beter te voelen? Welke medicijnen gebruikt u als het minder gaat en hoeveel? En zijn er nog meer dingen die u kunt doen, zoals rust nemen of met de juiste techniek slijm ophoesten?'

Hopelijk keert u, als u deze dingen doet, weer terug in de groene fase. Lukt dat niet en duren de klachten te lang, dan belandt u in de oranje fase. Het gaat niet goed en u kunt uw klachten niet meer zelf oplossen. Het is tijd om de huisarts te bellen.

Gaat het heel slecht en zit u in een noodsituatie, dan komt u in de rode fase. 'Bel dan het spoednummer van de huisartsenpost, de longverpleegkundige of 112', raadt Van Boven aan. 'Het plan helpt u bepalen wat u moet doen en wanneer. Als u ook uw naasten over het plan vertelt, kunnen zij helpen om de verschillende fases te herkennen.'

Duidelijk voor iedereen

Het Astma Actieplan vult u samen met uw hoofdbehandelaar in. Vaak is dit uw huisarts of longarts. U kunt het ook met de longverpleegkundige invullen. 'Zorg ervoor dat u zelf begrijpt wat er in staat. Weet bij elke fase – groen, geel, oranje en rood – wat u moet doen', zegt Van Boven. 'En neem het plan mee naar al uw zorgverleners, dus ook naar de praktijkondersteuner, longverpleegkundige, fysiotherapeut of apotheker. Niets is zo vervelend als zorgverleners die allemaal verschillende adviezen geven. Het Astma Actieplan geeft duidelijke informatie op maat over uw astmabehandeling. Zo weet iedereen precies wat de afspraken zijn en kunnen ze daar rekening mee houden.'

Controleren

Job van Boven heeft nog twee andere tips. 'Controleer regelmatig of het Astma Actieplan nog klopt. Soms veranderen de astmamedicijnen die u gebruikt. Verander dat dan ook in het plan. En controleer elk jaar of u nog op de juiste manier inhaleert. De praktijkondersteuner, longverpleegkundige of apotheker kunnen u hierbij helpen. Dat voorkomt bijwerkingen en zorgt dat de medicijnen goed blijven werken.'

Andere astmamedicijnen? Verander dat dan ook in het actieplan

Hij verwacht dat het Astma Actieplan voor volwassenen in het voorjaar van 2022 helemaal klaar is. Als het plan af is, waar is het dan te vinden? 'We hebben zowel een digitale versie als een plan op papier gemaakt. Het plan zal in ieder geval via de websites bestellen.longfonds.nl en nederland-davos.nl te krijgen zijn.'

Tips & adviezen

- ... Vul het plan in samen met uw zorgverlener.
- ... Zorg dat u zelf goed snapt wat er in staat.
- ... Neem het plan mee naar al uw zorgverleners en bespreek het ook met hen.
- ... Deel het plan met uw naasten. Zij kunnen u ondersteunen. Hang of leg het plan op een zichtbare plek, zodat u en uw naasten het gemakkelijk zien.
- ... Controleer regelmatig of het plan nog klopt. Pas het zo nodig aan.
- ... Laat elk jaar controleren of u uw puffers nog op de juiste manier gebruikt.



Wie is...
Job van Boven?

'Toen ik in het buitenland werkte, kreeg ik te maken met Astma Actieplannen. Zo'n plan geeft mensen meer controle over hun ziekte. Dat vind ik belangrijk. Daarom ontwikkelde ik het Nederlandse Astma Actieplan, samen met onder andere Longfonds en de astmaVereniging Nederland en Davos.' Job van Boven (36) is onderzoeker, universitair docent en apotheker in het UMCG. Hij woont samen met zijn verloofde en is de trotse vader van een eeneiige jongens-tweeling. Voor zijn werk en in zijn vrije tijd reist hij graag.