

# Astma bij kinderen



# Inhoud

3	Astma bij kinderen
4	Inleiding
5	De astmapolikliniek
7	Wat is astma?
8	Klachten bij baby's en kinderen
10	Astma medicatie
12	Welke prikkels kunnen klachten veroorzaken?
14	Websites

# Astma bij kinderen

Dit boekje is van

Naam:

Kinderarts:

Longverpleegkundige:

# Inleiding

Dit boekje is gemaakt door het Astma-team van de afdeling Kindergeneeskunde in het Zaans Medisch Centrum. Hierin staat belangrijke informatie voor als je kind (misschien) astma heeft. Je leest wat astma is en wat dit betekent in het dagelijks leven. Het boekje is bedoeld als hulpmiddel, zowel thuis als tijdens een bezoek aan de polikliniek.

Neem dit boekje mee naar elk polikliniekbezoek, samen met de medicatie en eventueel een voorzetkamer. Achterin vind je meer informatie, zoals websites over astma. Ook is er een leuk filmpje op [www.astmaproject.nl](http://www.astmaproject.nl).

## Contactinformatie

Heb je vragen of wil je een afspraak maken? Neem dan contact op met de polikliniek Kindergeneeskunde. Geef aan dat het om de astmapoli gaat.

- De polikliniek is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 08.30 - 12.15 uur en 13.00 - 17.00 uur op telefoonnummer 075 650 1240.
- Kind- en jongerenafdeling: 075 650 23 63
- Virna Wester, kinder long-/eczeemverpleegkundige dinsdag, woensdag en vrijdag aanwezig
- Stel niet-dringende vragen via de BeterDichtbij app. De behandelaar kan hier meer informatie over geven.

# De astmapolikliniek

De polikliniek is er voor kinderen van 0 tot 18 jaar die (misschien) astma hebben of voor jonge kinderen onder de 4 jaar met een piepende ademhaling. Sommige kinderen met astma hebben ook eczeem, maar eczeem kan ook voorkomen zonder problemen met de longen.

## **Werkwijze**

De diagnose astma wordt gesteld in het ziekenhuis, bijvoorbeeld na een acute opname of door de huisarts. In de polikliniek krijg je advies, uitleg en instructies over astma en het gebruik van medicijnen. De kinderarts en longverpleegkundige werken hierbij nauw samen.

Er is een zorgpad gemaakt waarin staat welke onderzoeken wanneer nodig zijn en wanneer je kind een afspraak heeft met de longverpleegkundige of kinderarts. Als je kind met astma in het ziekenhuis is opgenomen op de Kinder- en Jongerenafdeling, is daar al begonnen met uitleg over astma. Deze voorlichting gaat verder tijdens de bezoeken aan de polikliniek.

## **Wie is mijn kinderarts?**

In het ZMC werken vier kinderartsen die gespecialiseerd zijn in astma. Dat zijn dr Hellinga, dr van der Aa, dr Lugtenberg en dr Blom. Je kind zal zoveel mogelijk door een van hen worden geholpen.

## **Wat doet de longverpleegkundige voor jou en je kind?**

Astma of andere luchtwegklachten hebben vaak veel invloed op het dagelijks leven. De longverpleegkundige kan hierbij helpen. Bij ons is dat Virna Wester. Op dinsdag, woensdag en vrijdag is er een speciaal astma- en eczeemspreekuur.

De longverpleegkundige is gespecialiseerd in het geven van uitleg, advies en begeleiding bij astma en/of eczeem. Op de volgende pagina lees je wat zij precies voor jou en je kind kan betekenen.

# Wat is astma?

Astma is een woord uit het Grieks dat kortademigheid of benauwdheid betekent. Dit beschrijft goed wat de belangrijkste klachten zijn van mensen met astma. De oorzaak is een chronische ontsteking van de luchtwegen. Door deze ontsteking worden de luchtwegen smaller, wat zorgt voor:

- Kortademigheid
- Een piepende, zagende of brommende ademhaling
- Veel hoesten, soms met slijm

## Wat gebeurt er in de luchtwegen?

De luchtwegen bestaan uit de mond, keel, neus, luchtpijp en longen. De longen zijn het belangrijkste deel. Aan de binnenkant van de luchtwegen zit slijmvlies. Bij een ontsteking zwelt dit slijmvlies op, waardoor het dikker wordt en meer slijm en vocht aanmaakt dan normaal.

Rond de luchtwegen zitten kleine spiertjes. Bij een ontsteking spannen deze zich aan, waardoor ze dikker worden. Door het opgezwollen slijmvlies, het extra slijm en de aangespannen spiertjes wordt de doorgang in de luchtwegen nauwer.

Doordat er minder ruimte is, kan er minder lucht naar binnen en naar buiten. Hierdoor kan je kind last krijgen van:

- Moeite met ademen
- Benauwdheid

# Klachten bij baby's en kinderen

De klachten van astma verschillen per kind en kunnen in de loop van de tijd erger worden of juist minder worden. Toch zijn er veel overeenkomsten in hoe astma zich ontwikkelt bij kinderen van verschillende leeftijden.

## 0 tot 2 jaar

Bij baby's kan veel hoesten en het maken van 'zagende' geluidjes veroorzaakt worden door een luchtweginfectie. Dit komt meestal door een virus en het hoeft dus niet altijd om astma te gaan. Omdat de luchtwegen van baby's nog klein zijn, kunnen infecties meer klachten veroorzaken en langer aanhouden. Blootstelling aan sigarettenrook maakt infecties vaak erger en kan leiden tot klachten die lijken op astma.

Het is op deze leeftijd lastig te zeggen of hoesten, zagen en piepen door een infectie komt of door astma. De kans dat het blijvend astma is, is groter als:

- Astma en/of allergieën in de familie voorkomen.
- Het kind zelf eczeem en/of een voedselallergie heeft.

## 2 tot 4 jaar

Bij peuters veranderen de klachten meestal. Naast hoesten kunnen ze last krijgen van benauwdheid en piepende geluiden, zowel overdag als 's nachts. Vaak is een verkoudheid de oorzaak van deze klachten. In de herfst en winter, als het nat en koud is, kunnen de klachten toenemen. Veel peuters hebben na hun vierde jaar geen klachten meer. Maar als er astma of allergieën in de familie zijn, of het kind heeft eczeem of voedselallergie, is de kans groter dat de klachten blijven.



#### 4 jaar en ouder

Bij schoolgaande kinderen met astma waren er vaak al klachten zoals hoesten en piepen vóór hun vierde jaar. Naarmate ze ouder worden, krijgen ze vaker benauwdheid. Bij 30% van deze kinderen zijn de klachten seizoensgebonden, vooral in de herfst en winter. Andere kinderen hebben het hele jaar door klachten.

's Nachts en in de vroege ochtend zijn de klachten vaak het ergst. Ook tijdens inspanning, zoals rennen of sporten, krijgen kinderen sneller last van benauwdheid. Vermoeidheid is op deze leeftijd een veelvoorkomende klacht, naast de benauwdheid.

# Astma medicatie

Medicijnen tegen astma zijn bedoeld om benauwdheid te voorkomen of te verminderen. Ze werken via de longen en worden meestal ingeademd. Dit heet inhaleren en gebeurt met een apparaatje dat een puffer of inhalator wordt genoemd. De medicijnen komen direct in de longen terecht, zodat ze goed hun werk kunnen doen.

Astma is helaas nog niet te genezen. Maar met de juiste medicijnen en door de adviezen van je dokter op te volgen, kun je ervoor zorgen dat je weinig tot geen last hebt van je astma.

## Soorten pufjes

### Luchtwegverwijders

Deze medicijnen gebruik je direct als je benauwd bent. Ze ontspannen de spiertjes rond de luchtwegen, zodat deze weer wijder worden. Dit helpt snel om beter te ademen.

Bekende luchtwegverwijders: Salbutamol (Ventolin, Airomir).

### Ontstekingsremmers (cortico-steroiden)

Deze medicijnen bestrijden de ontsteking in je longen. Hierdoor reageren je longen minder sterk op prikkels, en heb je minder last van je astma.

**Belangrijk:** Ontstekingsremmers werken niet direct. Het kan een paar weken duren voordat je het effect merkt. Daarom moet je deze medicijnen elke dag gebruiken, precies zoals de dokter het voorschrijft.

Bekende ontstekingsremmers: Fluticason (Flixotide), Budesonide (Pulmicort), en Beclometason (Qvar).

## **Combinatiemedicijnen**

Soms zitten een luchtwegverwijder en een ontstekingsremmer samen in één puffer. Deze medicijnen zorgen zowel voor bescherming als voor het wijder maken van de luchtwegen.

**Belangrijk:** Gebruik deze medicijnen ook elke dag trouw volgens het voorschrift van je dokter.

Bekende combinatiemedicijnen: Seretide (Flixotide en Serevent) en Symbicort (Pulmicort en Formeterol).

## **Hoe gebruik je de astmamedicatie?**

Twee keer per dag: Gebruik de medicijnen 's ochtends en 's avonds op vaste tijdstippen (sommige medicijnen mogen maar 1 keer per dag). De **onderhoudsmedicatie** moet dagelijks worden gebruikt, ook als je geen klachten hebt. De klachten blijven weg doordat de medicijnen dagelijks ingenomen worden.

## **Na inhaleren:**

- Spoel de mond, gorgel de keel met water, daarna uitspugen.
- Poets de tanden en/of geef iets te drinken.
- Als je een voorzetskamer met masker hebt gebruikt, was dan het gezicht met water.

## **Gebruik van ontstekingsremmers en luchtwegverwijders:**

- Bij benauwdheid of kortademigheid gebruik je eerst de luchtwegverwijders.
- Wacht 5 tot 10 minuten en gebruik daarna de ontstekingsremmers.

## **Houd bij hoeveel puffen je gebruikt:**

- Houd een lijstje bij om te weten wanneer de dosis van de aerosol op is (bijvoorbeeld door te turven of op te tellen).
- Als de aerosol 7 dagen niet is gebruikt, spuit dan eerst 1 puff weg voordat je de inhaler opnieuw gebruikt.

# Welke prikkels kunnen klachten veroorzaken?

## Allergische prikkels

Dit zijn stoffen die een allergische reactie kunnen veroorzaken. Bijvoorbeeld:

- Huisstofmijt (uitwerpselen)
- Huisdieren zoals katten, honden, cavia's en vogels (haren en huidschilfers)
- Pollen van bepaalde bomen, gras en planten
- Schimmelsporen
- Voedsel zoals koemelk, kippeneiwit, noten, enz.
- Geneesmiddelen zoals antibiotica

## Niet-allergische prikkels

Dit zijn stoffen die wel kunnen zorgen voor irritatie, maar geen allergische reactie veroorzaken. Bijvoorbeeld:

- Tabaksrook, bak- en braadlucht, parfum, lijm, schoonmaakmiddelen, uitlaatgassen
- Weersomstandigheden zoals mist, regen, vochtig weer, temperatuursveranderingen, koude lucht
- Bepaalde voedingsmiddelentoevoegingen (bijv. conserveermiddelen) en pijnstillers (NSAID)

Het lichaam kan op verschillende manieren reageren op deze prikkels. Bij sommige mensen veroorzaakt dit benauwdheid (astma), bij anderen tranende ogen of een verstopte neus (hooikoorts), of huidklachten zoals eczeem. Voedselallergieën kunnen buikklachten veroorzaken. Wanneer de longen vaak geprikkeld worden, bijvoorbeeld door tabaksrook, kan het kind ook gevoeliger worden voor andere prikkels. Het is dan belangrijk om niet te roken en ervoor te zorgen dat anderen dat ook niet in huis doen.

## Huisstofmijt

Huisstofmijt is een van de meest voorkomende allergenen in huis. Het zijn kleine, onzichtbare beestjes die zich voeden met

huidschilfers van mensen en dieren. De uitwerpselen van huisstofmijten veroorzaken de allergische reactie. Huisstofmijten leven het liefst in een vochtige omgeving en in plaatsen waar stof zich ophoopt, zoals matrassen, meubels, tapijt en knuffels.

### Hoe kun je huisstofmijten voorkomen?

De leefomgeving van huisstofmijten kan veranderd worden, zodat ze minder goed kunnen overleven. Dit kun je doen door:

- **Gestoffeerd meubilair te vervangen** door meubels met een glad oppervlak
- **Textiele vloerbedekking te vervangen** door harde vloeren
- **Losse spullen op te bergen** in afsluitbare kasten
- **Wassen van beddengoed** (lakens, kussenslopen, dekbedovertrekken) minimaal elke 2 weken op 60°C
- **Regelmatig schoonmaken** en een schoonmaakplan maken
- **Dekbedden, dekens, kussens en knuffels** elke 6 weken wassen op 60°C

### Huidschilfers van mensen en dieren

Het is onmogelijk om huidschilfers van mensen volledig te vermijden. Het is niet aan te raden om huisdieren in huis te nemen als iemand allergisch is. Zijn er huisdieren, dan is het beter om deze buiten te houden.

### Stoken en ventileren

Huisstofmijten overleven niet bij een luchtvochtigheid onder de 45%. Bij een luchtvochtigheid van 55% of hoger kunnen ze zich snel vermenigvuldigen. Om de luchtvochtigheid te verlagen, kun je de volgende maatregelen nemen:

- **Luchten:** Zet ramen 1 keer per dag open (maximaal 20 minuten) en zet de verwarming laag
- **Ventileren:** Zorg ervoor dat ventilatieroosters openstaan en dat bovenlichten een klein stukje open zijn
- **Constant een temperatuur van 16-18°C** in huis aanhouden
- **Keuken:** Zet de afzuigkap aan tijdens het koken en laat deze een kwartier na het koken aan
- **Badkamer:** Houd de deur gesloten tijdens het douchen en droog de wanden na het douchen
- **Wasgoed:** Droog was buiten of in de wasdroger

# Websites

## Astma informatie

- [www.longfonds.nl](http://www.longfonds.nl)
- [www.cyberpoli.nl/astma](http://www.cyberpoli.nl/astma)
- [www.astmakids.nl](http://www.astmakids.nl)
- [www.astmaproject.nl](http://www.astmaproject.nl)
- [www.mijnkindheeftastma.nl](http://www.mijnkindheeftastma.nl)

## Allergie informatie

- [www.allergiewinkel.nl](http://www.allergiewinkel.nl)
- [www.woonbond.nl](http://www.woonbond.nl)  
voor een toetslijst ventilatie
- [www.lml.rivm.nl](http://www.lml.rivm.nl)  
voor achtergrondinformatie luchtkwaliteit

## Stoppen met roken

- [www.stivoro.nl](http://www.stivoro.nl)

T (075) 650 29 11  
zaansmedischcentrum.nl  
©Zaans Medisch Centrum



Koningin Julianaplein 58  
Postbus 210  
1500 EE Zaandam

T 075 650 29 11  
F 075 650 25 78  
[zaansmedischcentrum.nl](http://zaansmedischcentrum.nl)