

Astma in het dagelijks leven

Met de juiste behandeling en een persoonlijk plan kunnen veel mensen met astma gewoon werken, sporten en deelnemen aan het dagelijks leven.

Let op uw lichaam

- **Bewegen** Regelmatig bewegen ondersteunt uw conditie. Bouw rustig op als u dat niet gewend bent.
- **Prikkels** Rook, pollen, huisdieren, verkoudheid, kou, stress en luchtvervuiling kunnen klachten uitlokken.
- **Inhaleren** Gebruik uw medicijnen zoals afgesproken en laat uw inhalatietechniek controleren.

Bijhouden helpt

Noteer wanneer u klachten krijgt, wat de mogelijke aanleiding was en wat hielp. Zo ziet u samen met uw zorgverlener sneller een patroon.

Uw vaste basis

- **Rookvrij** Vermijd roken en meeroken.
- **Bewegen** Kies een activiteit die bij u past.
- **Voorbereid** Houd uw medicijnen en actieplan bij de hand.

Besprek uw persoonlijke situatie met uw huisarts, praktijkondersteuner, longarts of apotheker.

Bronnen: Thuisarts.nl en Longfonds.nl • © 2026 AdemZicht

Houd overzicht over uw astma

AdemZicht is een persoonlijk hulpmiddel om metingen, symptomen, medicatie en zorgcontacten overzichtelijk bij te houden.



Scan voor AdemZicht

www.ademzicht.nl

Wat kunt u ermee?

- **Metingen** Houd PEF- en FEV1-metingen bij.
- **Klachten** Noteer symptomen en mogelijke triggers.
- **Medicatie** Bewaar uw overzicht van vaste en zo nodig medicatie.
- **Rapport** Deel een overzicht met uw zorgverlener als u dat wilt.

Privacy voorop

Uw gegevens blijven lokaal op uw eigen apparaat. Geen advertenties, tracking of gegevensverzameling.

De QR-code opent: <https://www.ademzicht.nl/index.html>

ADEMHALEN. BEGRIJPEN. HANDELEN.

Astma

Een heldere gids voor dagelijks leven met astma

Een gevoelige luchtweg

Astma is een blijvende ontsteking van de kleine luchtwegen in de longen. De luchtwegen reageren daardoor gevoeliger op prikkels en kunnen tijdelijk nauwer worden.

Veelvoorkomende klachten

- **Benauwdheid** Het gevoel niet genoeg lucht te krijgen.
- **Hoesten** Soms vooral 's nachts of bij inspanning.
- **Piepende ademhaling** Vooral bij het uitademen.
- **Wisselend beloop** Periodes met weinig klachten kunnen worden afgewisseld met verergering.

Wat gebeurt er bij een aanval?

De slijmvliezen kunnen opzwellen, er kan meer slijm ontstaan en de spiertjes rond de luchtwegen kunnen samentrekken. Daardoor wordt ademen moeilijker.

Goed om te weten

Astma is niet hetzelfde als een longontsteking. Astma kan goed behandeld worden, maar gaat meestal niet helemaal over.

Ken uw patroon

Let op wanneer klachten ontstaan en welke omstandigheden een rol spelen. Zo kunt u samen met uw zorgverlener een passend plan maken.

Medicijnen

- **Onderhoudsmedicijn** Helpt de ontsteking en gevoeligheid van de luchtwegen onder controle te houden.
- **Noodmedicijn** Kan klachten zoals benauwdheid tijdelijk verlichten.
- **Inhalatietechniek** Goed inhaleren is belangrijk voor het effect. Laat dit regelmatig controleren.

Houd klachten bij

- **Symptomen** Noteer hoesten, benauwdheid en nachtelijk wakker worden.
- **Metingen** Schrijf uw PEF-waarde en datum op als u een piekstroommeter gebruikt.
- **Triggers** Noteer rook, pollen, infecties, kou, inspanning of stress als mogelijke aanleiding.

Leefstijl

Rook niet, beweeg regelmatig, slaap voldoende en bespreek stress of overgewicht met uw zorgverlener.

Maak vooraf een plan

Een longaanval kan snel erger worden. Volg uw persoonlijke Astma Actieplan en wacht niet af als u ernstig benauwd bent.

Bel direct 112 bij ernstige benauwdheid

Bijvoorbeeld als u nauwelijks kunt praten, suf wordt, blauwe lippen krijgt of de noodmedicatie niet helpt.

Neem contact op met uw huisarts of huisartsenpost wanneer:

- uw klachten duidelijk toenemen;
- u steeds vaker noodmedicatie nodig heeft;
- u 's nachts wakker wordt van benauwdheid;
- uw metingen lager zijn dan uw persoonlijke gebruikelijke waarde.

Uw Astma Actieplan

Laat uw actieplan samen met uw zorgverlener invullen en regelmatig bijwerken. Zet belangrijke telefoonnummers en uw medicatie erop.

Deze folder vervangt geen medisch advies. Bel bij twijfel uw huisarts of huisartsenpost.