

Astma behandelplan

Naam:

Geboortedatum:

Naam behandelend Kinderarts:

Naam kinderlongverpleegkundige:

Telefoonnummers

Overdag

Polikliniek kindergeneeskunde: (0318) 43 50 91

's Avonds en 's nachts

Huisartsenpost: (0318) 20 08 00

Vragen

Voor alle vragen met betrekking tot longproblemen, kun je de kinderlongverpleegkundigen. Zij zijn te bereiken op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag van 9.00- 12.00 uur.

Ruimte voor vragen/opmerkingen:

.....
.....
.....

Hoe werken de medicijnen?

- Kortwerkende luchtwegverwijders ontspannen de spiertjes rondom de luchtwegen en werken 3 tot 6 uur. Binnen 5 tot 10 minuten moet je merken dat het werkt. (bijv. Ventolin, Airomir, Salbutamol, Atrovent).
- Ontstekingsremmende medicijnen beschermen de luchtwegen en moeten elke dag gebruikt worden (bijv. Qvar, Flixotide, Pulmicort). Na gebruik altijd de mond spoelen.
- Combinatiepreparaten zijn een combinatie van een langwerkende luchtwegverwijder en een ontstekingsremmer (bijv. Seretide, Foster, Symbicort). Na gebruik altijd de mond spoelen.

GROENE ZONE: HET GAAT GOED

- geen piepen, hoesten, benauwdheid of kortademigheid gedurende dag of nacht
- kan deelnemen aan alle normale activiteiten
- geen klachten bij inspanning

Medicijnen die elke dag moeten worden ingenomen, Dosering ook als het goed gaat!

.....
.....
.....

Eventueel 15 minuten vóór het sporten innemen

ORANJE ZONE: ASTMAKLACHTEN NEMEN TOE

- hoesten, piepen, benauwdheid of kortademigheid
- wordt 's nachts wakker door de astmaklachten
- kan aan sommige, maar niet alle activiteiten deelnemen

Wat moet je doen?

- **Stap 1: Zelfinschatting/lichaamssignalen:** piepen, hoesten, temperatuursverhoging

Als een andere soort benauwdheid mee kan spelen, doe dan hier ademhalingsoefeningen, huffen

- **Stap 2: Inhaleren** met luchtwegverwijdende medicijnen*:

.....

- **Stap 3: Rust** (minimaal 5 minuten) Let op de houding!
- **Stap 4: Zelfinschatting**, zoals bij stap 1 en let op verbetering. Wat is het resultaat? Heeft het gewerkt?

*Het inhaleren met deze medicijnen mag maximaal..... per dag, elke 3 à 4 uur.

Let op:

Niet langer dan 24 – 48 uur zonder overleg extra medicatie gebruiken. Dan contact opnemen met de kinderlongverpleegkundige of dienstdoende kinderarts

Bij allergische klachten zoals jeuk, niezen, rode ogen e.d.

Gebruik de volgende medicijnen:

.....

RODE ZONE: ERNSTIGE KLACHTEN

Alarmsignalen:

- zeer kortademig, benauwd
- piepende en/of snelle ademhaling
- de luchtwegverwijdende medicijnen helpen niet
- kan in geen normale activiteiten verrichten
- moeite met praten of lopen door de benauwdheid
- blauwe lippen of nagels
- gebruik van hulpademhalingspijpen, zoals neusvleugelen, intrekken van de borstkas tussen de ribben en/of kuiltje in de keel, hoge schouders

NB: niet al deze alarmsignalen komen bij benauwdheid voor

Wat moet je achtereenvolgens doen?

- **Stap 1: Zelfinschatting** Let op bovenstaande alarmsignalen
- **Stap 2: Inhaleren** met luchtwegverwijdende medicijnen:
.....
- **Stap 3: Rust (5-10 minuten)**; let hierbij op de lichaamshouding en op verbetering. Wat is het resultaat? Heeft het gewerkt?
- **Stap 4: Zelfinschatting** Bij onvoldoende verbetering stap 2 en 3 herhalen
- **Stap 5: Nog onvoldoende effect?** Neem contact op met de kinderlongverpleegkundige of dienstdoende kinderarts / huisarts

Tips:

- blijf rustig en zoek afleiding
- noteer de tijd en hoeveelheid van de medicijnen
- vraag of je ouder (s) bij je willen blijven
- vermijd prikkels, zoals inspanning, tabaksrook