



Astma Actieplan

Herken de symptomen en kom in actie

Ruim de helft van de mensen met astma heeft zijn klachten onvoldoende onder controle. Dat betekent dat als ze anders omgaan met hun ziekte, hun leven leuker kan worden. Hierbij kun je denken aan beter doorslapen, mee kunnen doen met alle sporten, het blijven bespelen van een muziek-instrument en nog veel meer. Vroege herkenning en bewustwording van deze klachten kan dus helpen om beter met je astma om te gaan.

Het Astma Actieplan is een persoonlijk actieplan dat je samen met je zorgverlener invult. In het plan staat beschreven hoe je verergering van je klachten kunt herkennen en wat je zelf kunt doen om verergering van je klachten te voorkomen.

Neem het actieplan mee naar je behandelaar, zoals de apotheker, huisarts, fysiotherapeut, longarts, praktijk-ondersteuner of longverpleegkundige in het ziekenhuis.

Waarom is het actieplan belangrijk?

- Je herkent symptomen die kunnen wijzen op verergering van je astma
- Je weet wat je moet doen als je astma klachten erger worden
- Je weet precies wanneer je contact moet opnemen met een zorgverlener
- Je maakt duidelijke afspraken, waardoor je niet voor verrassingen komt te staan
- Je kunt hierdoor misschien een ziekenhuisopname voorkomen

Je eigen rol is belangrijk!

Je klachten zijn niet altijd hetzelfde. Er zijn periodes dat je je goed voelt en periodes waarin je astma klachten erger worden. In een minder goede periode is het belangrijk dat je weet wat je zelf kunt doen. Alleen jij kunt voelen of je klachten erger worden. Hoe eerder je behandeld wordt, hoe sneller je klachten verminderen. En hoe kleiner de kans dat je moet worden opgenomen. Wees dus niet bang om contact te zoeken met je behandelaar.

Neem je Astma Actieplan altijd mee naar je zorgverlener en vul het samen in.

Basisinformatie over mijn astma.

Ik heb dit type astma: _____

De prikkels die mijn astma erger maken:

Allergische prikkels	Niet allergische prikkels
<input type="checkbox"/> Schimmels	<input type="checkbox"/> Kou en vocht
<input type="checkbox"/> Pollen	<input type="checkbox"/> Rook (tabak, BBQ, houtvuur)
<input type="checkbox"/> Huisdieren (hond/kat)	<input type="checkbox"/> Sterke geuren (parfum, schoonmaakmiddelen)
<input type="checkbox"/> Knaagdieren	<input type="checkbox"/> Seizoen: herfst/winter/lente/ zomer
<input type="checkbox"/> Stof	<input type="checkbox"/> Beweging / sport
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Stress /emoties
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Verkoudheid/griep
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Brandend maagzuur
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Medicijnen:
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wat is het persoonlijk Astma Actieplan?

Het Astma Actieplan is een persoonlijk actieplan dat je samen met je zorgverlener invult. In het plan staat beschreven hoe je verergering van je klachten kunt herkennen en wat je zelf kunt doen om verergering van je klachten te voorkomen.

Neem het actieplan mee naar je behandelaar, zoals de apotheker, huisarts, fysiotherapeut, longarts, praktijk-ondersteuner of longverpleegkundige in het ziekenhuis.

Het Astma Actieplan geeft een overzicht van verschillende fasen en hoe je je in die fasen voelt. Ook noteer je welke medicijnen je per fase neemt. De fase zijn opgedeeld in groen, geel, oranje en rood. De kleuren staan voor hoe jij je voelt:



De **GROENE** fase beschrijft de stabiele situatie die voor jou 'normaal' is.



De **GELE** fase is de situatie waarin de klachten iets toenemen. Dit is het moment waarop je actie moet ondernemen.



In de **ORANJE** fase zijn de klachten verergerd en houden ze meer dan twee dagen aan. Neem direct contact op met je zorgverlener.



De **RODE** fase beschrijft de situatie waarin je gezondheidssituatie ernstig verslechterd. Neem direct contact op met de huisartsenpost of **112**.

Toelichting op deze blauwdruk voor een Astma Actieplan:

- Leg je Astma Actieplan op een zichtbare plek in huis, dan kun je het plan snel pakken bij verergering van je klachten.
- Zorg dat je de extra medicijnen altijd bij je hebt.
- Vertel aan andere mensen dat je een Astma Actieplan hebt. Vertel ook waar het ligt. Dan weten zij wat ze moeten doen als je een astma-aanval hebt.

TIP:

Het is belangrijk om goed met je astmamedicijnen om te gaan. Dit betekent dat je de medicijnen op de voorgeschreven momenten inneemt en ook op de juiste manier. Laat de manier waarop je jouw inhalatiemedicijnen gebruikt **minimaal één keer per jaar** controleren door je zorgverlener of apotheker. Soms sluipen er foutjes in zonder dat je het in de gaten hebt. Hierdoor kun je meer bijwerkingen ervaren en foutjes kunnen ervoor zorgen dat de medicijnen niet goed werken.

Wil je meer weten over het innemen van je medicijnen?

Kijk dan eens op inhalatorgebruik.nl.

Persoonlijk Astma Actieplan

Naam:

Datum laatste aanpassing Astma Actieplan: / /

Neem je Astma Actieplan altijd mee bij een bezoek aan je arts of verpleegkundige.

Contactgegevens zorgverleners: (NAAM & TEL.).		
Huisarts /POH-er	SPOEDNUMMER huisartsenpost:	en anders 112
Longarts		
Longverpleegkundige	Persoonlijk contactpersoon bij noodgevallen: (NAAM & TEL.).	
Apotheek		

1. Mijn astma is onder controle.

Het gaat goed, want:

- Ik kan mijn dagelijkse activiteiten uitvoeren. *Denk aan: aankleden, eten, traplopen, praten, fietsen, sporten, etc.*
- Ik slaap door.
- (persoonlijk aanvullen)

Mijn dagelijkse longmedicijnen:	Naam of kleur:	Pufjes per uur/dag:
<input type="checkbox"/> Luchtwegbeschermer		
<input type="checkbox"/> Combinatie medicijn		
<input type="checkbox"/> Luchtwegverwijder		
Mijn extra longmedicijnen:	Naam of kleur:	Pufjes per uur/dag:
<input type="checkbox"/> Combinatie medicijn		
<input type="checkbox"/> Luchtwegverwijder		
<input type="checkbox"/> Ik gebruik mijn extra medicijnen niet meer dan 2x per week (buiten het sporten om)!		

2. Ik heb meer last van mijn astma.

Het gaat minder goed, want:

- Ik ben meer kortademig dan normaal.
- Ik hoest en piep meer.
- Ik word 's nachts wakker van mijn astma/ ik slaap slecht.
- Ik kan niet aan alle activiteiten deelnemen.
- Ik ben meer vermoeid.
- Ik heb moeite met concentreren.
- Ik herstel minder goed na een prikkel met een uitlokkende factor.
- (persoonlijk aanvullen)

Ik verhoog of start de volgende medicijnen:	Naam of kleur:	Pufjes per uur/dag:
<input type="checkbox"/> Luchtwegbeschermer		
<input type="checkbox"/> Combinatie medicijn		
<input type="checkbox"/> Luchtwegverwijder		
<input type="checkbox"/> Prednison		

Wat helpt verder nog om weer in het groen te komen?

- Ik vermijd situaties, activiteiten en prikkels die mijn klachten erger maken.
- Ik neem meer rust.
- Ik gebruik ophoesttechnieken
- Bij neusverkoudheid spoel ik mijn neus

→ Ik herstel binnen dagen, dan ga ik terug naar de **groene** fase.

→ Ik herstel niet binnen dagen, dan ga ik naar de **oranje** fase.



3. Het gaat niet goed.

Het gaat niet goed, want ik heb 1 of meer van onderstaande klachten:

- Ik merk na _____ dagen geen verbetering ondanks de aanpassingen in de gele fase.
- Ik kan mijn dagelijkse activiteiten niet uitvoeren. *Denk aan: aankleden, eten, traplopen, praten, fietsen, etc.*
- Ik maak me zorgen, ik kan mijn klachten niet meer zelf opvangen.
- Ik moet hoesten met slijm EN heb een temperatuur van boven de 38 graden.
- (persoonlijk aanvullen)

Dit moet ik doen:

→ Ik bel de huisarts:

Weekdag tussen 8.00 – 17.00 uur eigen huisarts tel.:

Weekend, avond of 's nachts de huisartsenpost, tel.:

- Ik geef duidelijk aan dat ik een Astma Actieplan heb gevolgd en hiermee nu in de **oranje** fase zit (astma verslechterd) en hulp nodig heb.



4. Ik zit in een noodsituatie.

Ik zit in een noodsituatie want:

- Ik ben extreem kortademig (snelle ademhaling), ook in rust.
- Ik ben verward en/of suf.
- Ik voel pijn/druk op mijn borst.
- Ik ben angstig.
- (persoonlijk aanvullen)

Dit moet ik doen:

- Ik bel nu het spoednummer van de huisartsenpost, mijn longverpleegkundige of ik bel direct **112** voor een ambulance.

Terwijl ik wacht, ga ik:

- Rechtop zitten en neem mijn puffer _____ elke 30-60 seconden met een max van _____ pufs per uur/dag.
- Ik vernevel ieder _____ (aantal) uur met _____



astmaVereniging
Nederland en Davos



LAN

Long Alliantie Nederland

