

Lifestyle

Astma

INLEIDING

Deze bijlage is als specifieke aanvulling geschreven op de algemene leefstijl folder, voor de bij u bekende chronische aandoening. Hierin staan aanvullingen gericht op uw aandoening omdat er specifieke risicofactoren en aandachtpunten zijn m.b.t. leefstijl en het verbeteren daarvan. Indien de adviezen uit de algemene folder van toepassing zijn, zal dit worden aangegeven met: *"Zie algemene folder."*

SLAPEN

Zie algemene folder.

BEWEGEN

- Sporten heeft een positief effect op uw gezondheid, ook voor u als astma patiënt. Als u uw sporten goed afstemt op uw lichamelijke mogelijkheden, kan het zelfs een positief effect hebben op het beloop van uw ziekte.
 - Voordat u gaat sporten is het belangrijk om goed af te stemmen met uw arts welke sportactiviteiten wel en niet mogelijk zijn en waar u allemaal rekening mee moet houden. Bij inspanningsastma is het bijvoorbeeld af te raden om na een astma-aanval te sporten. Ook wanneer u nog klachten heeft en/of nog afhankelijk bent van medicatie, is het af te raden om te gaan sporten.
 - Na een ziekte of koorts kan u beter na de eerste koortsvrije dag minstens een week wachten met sporten. Na een ziekte is de conditie namelijk minder goed dan voor de ziekte. Het is daarom ook beter om op een lager niveau te beginnen dan waar u geëindigd was.
 - Bij koud weer is het beter om zo lang mogelijk door de neus te ademen of een sjaal voor de mond te houden. Hierdoor wordt de ingeademde lucht voorverwarmd.
- Medicijnen kunnen inspanningsastma voorkomen of de klachten van benauwdheid tijdens het sporten laten afnemen. Bij deze astmaklachten is het handig om de medicijnen in te nemen 10 tot 30 minuten voor dat u met sporten begint.
 - Bij een lichte benauwdheid kunt u het beste geregeld een minuutje rust nemen en aandacht besteden aan uw ademhalingstechniek: zo veel mogelijk door de neus inademen en door de mond uitademen.
 - Intensief sporten in koude droge lucht vergroot de kans op een astma-aanval. Neem dan ook voorzorgsmaatregelen.
 - Drink voor en tijdens het sporten veel, zodat u de kans op inspanningsastma verkleint.

VOEDING

Zie algemene folder.

ROKEN

Als astmapatiënt heeft u waarschijnlijk gemerkt dat roken invloed heeft op uw astma. Maar wat zijn daarvan de daadwerkelijke gevolgen? Roken versnelt de verslechtering van de longfunctie bij mensen met astma. Zorgt dat de astmaklachten verergeren door de aanmaak van meer slijm in de longen, wat de luchtwegen kan doen verstoppen. En maakt dat behandeling van astma minder effectief is doordat men minder goed reageert op medicijnen. Uiteindelijk treedt er blijvende schade op aan de longen en is er een hoger risico op het ontwikkelen van COPD. Dit is het geval als u zelf rookt, maar ook als u de rook van andere mensen inademt. Daarom is het belangrijk om situaties waarin dit voorkomt zoveel mogelijk te vermijden.

ALCOHOL

Zie algemene folder.

STRESS/GEVOEL/STEMMING

Stress kan een astma-aanval oproepen. Het gevoel van benauwdheid zit hem hierbij in de ademhalings sfeer. Om die reden is het belangrijk om goed met stress te leren omgaan door aandacht te besteden aan uw ademhaling met bijvoorbeeld ademhalingstherapie.

TIMEMANAGEMENT

Zie algemene folder.

Voor meer informatie over leefstijlen en astma kunt u de volgende internetsite raadplegen:

www.astmapatiëntenvereniging.nl, een site van de Astmapatiëntenvereniging VbbA/LCP. Of vraag naar de verkrijgbare aanvullende folders.

Opmerkingen kunt u mailen naar:

Marlies.Verkade@slz.nl ergotherapie