

Astma Checklist

Algemeen

- Wat is astma voor een ziekte?
- Waardoor ontstaat astma?
- Wat verergert de klachten?
- Wat betekent 'hyperreactiviteit' (overgevoeligheid) van de luchtwegen?
- Wat is een allergie?
- Kun je het ook benauwd krijgen zonder dat je ergens allergisch voor bent?
- Kan ik genezen van mijn astma?

Metten is weten

- Hoe stelt de huisarts vast of ik astma heb?
- Hoe stelt de huisarts vast waar ik allergisch voor ben? (een huidtest of een bloedtest)
- Wat is een longfunctie-test? Wat kun je ermee meten?
- Hoe kan ik mijn astma zelf in de gaten houden?
- Wat is een piekstroommeter? Wat kun je ermee meten?

Behandeling

- Wat wil de huisarts met de behandeling bereiken?
- Wat kan ikzelf doen?
- Wat spreek ik met de huisarts af over het doel van de behandeling?
- Wanneer moet ik contact opnemen met de huisarts?
- Is de huisarts er alleen voor klachten, of spreken we een periodieke controle af?
- Wanneer is een verwijzing nodig naar een longarts?

Zelf klachten verminderen

Roken

- Wat doet roken met mijn astma?
- Hoe kan ik stoppen met roken?

Saneren

- Kan ik mijn huis aanpassen zodat ik minder last heb van allergieën?
- Kan ik een vergoeding krijgen om mijn huis aan te passen?

Werk

- Welke omstandigheden op mijn werk moet ik vermijden?
- Wat kan de Arbodienst voor mij betekenen?

Bewegen

- Is lichaamsbeweging goed voor mijn astma?
- Hoeveel beweging is gewenst?
- Welke sporten zijn geschikt voor mij?
- Mag ik sporten als ik het benauwd heb?
- Hoe kan ik voorkomen dat ik tijdens het sporten benauwd wordt?
- Welke medicijnen helpen voorkomen dat ik het benauwd krijg tijdens het sporten?
- Mag ik doorgaan met sporten als ik het tijdens het sporten benauwd krijg?

Griep prik

- Wat hebben griep en verkoudheid te maken met astma?
- Waarom is het belangrijk dat ik elk jaar een griep prik krijg?

Aanvullende onderwerpen om met de huisarts te bespreken:

- Onbegrip bij vrienden, kennissen en collega's
- Angst voor benauwdheid
- Beperkingen door mijn astma
- Mijn toekomst

Medicijnen

- Wat is het verschil tussen ontstekingsremmers en luchtwegverwijders?
- Welk medicijn moet ik gebruiken als ik het plotseling benauwd krijg?
- Waarom moet ik altijd ontstekingsremmers gebruiken, ook al heb ik het niet benauwd?
- Hoe moet ik deze medicijnen gebruiken?
- Welke bijwerkingen hebben mijn medicijnen?
- Zijn er andere medicijnen met minder bijwerkingen?
- Hoe kan ik mijn astma het best onder controle houden met zo min mogelijk medicijnen?
- Wat moet ik doen als mijn klachten erger worden?

Inhaleren

- Wat is het voordeel van inhaleren?
- Er zijn verschillende inhalatie-apparaatjes. Welk apparaatje past het best bij mij?
- Hoe gebruik ik mijn inhalatie-apparaatje op de juiste manier?