

NET ALS TANDENPOETSEN

Bij kinderen is het inhaleren een kwestie van vallen en opstaan, vindt Marga Damhuis, gespecialiseerd kinderlongverpleegkundige. De belangrijkste tip die ze meegeeft aan ouders: wees duidelijk, straal geen twijfel uit. 'Zie inhaleren als iets wat gewoon móet, net als tandenpoetsen. Dat vinden kleintjes soms ook niet fijn. Toch ga je die strijd dagelijks aan omdat een gezond gebit belangrijk is. En zo moet inhaleren om te zorgen dat het kind niet benauwd wordt of blijft.' Zorg bij gebruik van een voorzetkamer met masker voor een goed passend masker dat aansluit op het gezicht, raadt ze aan. 'Wees niet te toegeeflijk: als het masker niet aansluit rondom neus of kin, kan er 85% van de medicatie verloren gaan.'

OP INHALATORGEBRUIK.NL VINDT U HANDIGE TIPS OVER INHALEREN ÉN MEDICIJNGEBRUIK

ZINGEN OF TELLEN

Soms helpt het om het kind actief te betrekken bij het inhaleren, bijvoorbeeld door het schudden van de verstuiver/dosisaerosol, zegt Damhuis. 'Maak bij hele kleintjes het inhaleren voorspelbaar en herkenbaar. Dat geeft houvast. Zo zing ik vaak een paar regels, of ik tel af. Bij een bepaalde klank of een bepaald woord herkennen ze: dit is het einde van het inhaleren. Als het is gelukt, prijs ik het kind uitgebreid, bijvoorbeeld door 'hoera, goed gedaan!' te roepen. Soms kan het ook helpen om het kind tijdens het inhaleren af te leiden, bijvoorbeeld door het tv te laten kijken.'

VOOR DE SPIEGEL

Net als bij volwassenen is de houding belangrijk: laat het kind rechtop zitten op schoot, op een stoel of laat het eventueel staan, het hoofd iets achterover. Geef de medicatie dus niet als de baby op een aankleedkussen of half onderuitgezakt in zijn wipstoel ligt. 'Neem je het kind op schoot, zorg dan dat het met zijn ruggetje rechtop tegen je aan zit. Probeer te voorkomen dat het kind overstuur raakt: als een kind tijdens het inhaleren huilt, krijgt het bijna geen medicijn binnen.'

PUF VOOR PUF

Er zijn verschillende soorten voorzetkamers, de keuze voor welk type hangt onder meer af van de leeftijd en vaardigheden van een kind. Geef de voorgeschreven medicatie hoe dan ook puf voor puf: spray niet meer dan één puf tegelijk. Let op: het medicijn blijft na het inspuiten of sprayen slechts twintig seconden actief in de voorzetkamer, het slaat dan neer en kan niet meer worden ingeademd. Damhuis: 'Vanaf ongeveer vier jaar kan een kind inhaleren met een mondstuk in plaats van met een masker. Zijn kinderen een stukje ouder, dan kunnen ze zelfstandig inhaleren. Maar zeker op de lagere school is goed inhaleren iets om samen te doen, blijf de techniek controleren. Met pubers is het belangrijk om vaste afspraken te maken. Nog een laatste tip: vergeet een tiener het inhaleren vaak, gebruik dan een app met een medicijnherinnering.'

GEEN DAG OVERSLAAN

Elke dag uw medicatie gebruiken zoals uw arts heeft uitgelegd is heel belangrijk. Toch worden ontstekingsremmers vaak te weinig gebruikt omdat mensen niet meteen 'voelen' dat ze werken – iets wat je bij luchtwegverwijders wel meteen merkt.

Maar ontstekingsremmers werken pas goed als u ze langere tijd elke dag gebruikt. Het zijn onderhouds-medicijnen: ze helpen uw conditie op peil te houden. Ook door bijwerkingen gebruiken mensen soms minder van hun medicijn. Heeft u last van bijwerkingen (meer hierover op pagina 33), neem dan altijd contact op met uw arts of longverpleegkundige. Deze kan uw vragen beantwoorden of eventueel een ander medicijn voorstellen.