



TIPS VOOR INHALEREN BIJ VOLWASSENEN

- Zit tijdens het inhaleren rechtop, bijvoorbeeld op een keukenstoel. Houd het hoofd iets schuin naar achteren.
- Probeer niet te hoesten direct na het inhaleren: dan hoest u de medicatie weer naar buiten.
- Krachtig of juist behoedzaam inhaleren: wat is de juiste methode? Dat ligt aan het soort inhalator. Laat u voorlichten door uw longverpleegkundige, huisarts, praktijkondersteuner of apotheker.
- Maak de voorzetkamer schoon met een sopje met afwasmiddel en laat het zo opdrogen: niet naspoelen met water of drogen met een doek.
- Kijk op inhalatorgebruik.nl voor gebruiksaanwijzingen per type inhalator en duidelijke filmpjes met tips.

EXTRA TIPS VOOR INHALEREN BIJ KINDEREN

- Laat kleintjes rechtop zitten tijdens het inhaleren, ook baby's.
- Zorg voor afleiding of ga met het kind voor een spiegel zitten zodat het u ziet en rustig blijft.
- Controleer of het masker goed aansluit.
- Laat het inhaleren volgens een vast ritueel verlopen, bijvoorbeeld door te tellen of zingen. Of geef kinderen een taakje tijdens het inhaleren.
- Druk één keer af en laat het kind dan tot tien keer rustig in- en uitademen door de voorzetkamer voordat u het tweede pufje geeft.
- Prijs of beloon het kind naderhand.
- Zijn er meerdere doseringen per keer voorgeschreven? U hoeft dan niet tussendoor te wachten voordat u een volgend pufje geeft.



WIE IS...

JAN VAN WEERT?

'Wat me zo aanspreekt aan mijn werk, is het positieve effect dat je bij patiënten kunt bereiken.' Jan van Weert (59) is vanaf 2002 verpleegkundig consulent astma en COPD bij volwassenen in ziekenhuis Tjongerschans in Heerenveen. In zijn vrije tijd gaat Jan graag fietsen. En hij heeft een klassieke auto: het sleutelen en het rijden is de uitdaging.



WIE IS...

MARGA DAMHUIS?

'Je moet echt iets met kinderen hebben in dit beroep. Ik vind het mooi dat ik dankzij mijn kennis kan zorgen dat het met hen, en dus ook met hun ouders, weer beter gaat.' Marga Damhuis (54) is gespecialiseerd kinderlongverpleegkundige in Tjongerschans. Ze heeft twee kinderen en doet in haar vrije tijd aan spinning en bloemschikken.