

Een open deur misschien, maar het is erg belangrijk dat u uw medicijnen goed inneemt. Want wie niet goed inhaleert, krijgt niet voldoende medicatie binnen. En blijft onnodig klachten houden. Toch gebruiken veel mensen niet (meer) de juiste techniek. 'Het is net als met autorijden: tijdens de rijlessen ga je netjes de bocht om en geef je richting aan', zegt Jan van Weert, verpleegkundig consulent astma en COPD volwassenen. 'Hoe langer je autorijdt, hoe meer je bepaalde zaken af- of juist aanleert, omdat er niet meer op je wordt gelet. Zo is het ook met inhaleren. Een jaarlijkse controle of u nog op de juiste manier inhaleert, is daarom nuttig.'

Goed inhaleren begint met de houding, vertelt hij. 'Ga rechtop zitten, maar ook weer niet stram rechtop. Maak gebruik van uw buikademhaling. Dat lukt het beste door op een hogere stoel te gaan zitten, bijvoorbeeld aan de keukentafel. Houd de schouders laag en ontspannen en leun tegen de rugleuning. Houd het hoofd tijdens het inhaleren iets schuin omhoog en naar achteren. Zo komen de medicijndeeltjes het beste via de keel in de longen.'

→ KRACHTIG OF JUIST NIET?

Hoe harder je de medicatie naar binnen zuigt, hoe dieper deze komt? Een misverstand, stelt Van Weert. 'Om weer de vergelijking met autorijden te maken: als je te hard gaat, vlieg je uit de bocht. Zo is het ook met medicijndeeltjes. Als je ze te veel snelheid meegeeft, komen ze op de verkeerde plek terecht: achter in de keel. 'Neem' ze daarom rustig 'mee' naar binnen. Zo gaan ze met de luchtstroom mee en bereiken de deeltjes de longen.'

Naast algemene inhalatietips kan Van Weert ook adviezen geven per type inhalator: verstuiver, vernevelaar of poederinhalator. 'Bij een poederinhalator moet je de dosisafgifte activeren met de inademing. Als je niet met de juiste kracht inademt, krijg je het medicijn niet binnen. Bij andere soorten inhalatoren kun je juist beter niet te veel kracht zetten. En vaak is het de bedoeling om de adem even vast te houden. Kortom: elk soort inhalator heeft zijn eigen 'gebruiksaanwijzing'.'

GEBRUIKSAANWIJZING

Maar liefst zeven op de tien mensen met astma en COPD maken fouten bij het inhaleren. Hierdoor profiteren ze niet optimaal van de medicatie. Laat daarom minstens eens per jaar uw inhalatietechniek controleren. De longverpleegkundige, huisarts, praktijk-ondersteuner of apotheker kunnen wijzen op mogelijke foutjes die erin sluipen.

Thuis nog eens nalezen hoe het moet? Op inhalatorgebruik.nl staat per inhalator uitgelegd hoe u moet inhaleren en vindt u tips over medicijnen.

Deze tips kunnen u helpen om trouwer uw medicijnen te gebruiken. Zo houdt u uw ziekte beter onder controle. Het Longfonds ontwikkelde deze gebruiksaanwijzingen samen met longpatiënten. Ze zijn een geheugensteun maar kunnen niet de jaarlijkse controle vervangen.

**7 OP DE 10
INHALEREN
NIET GOED.
LAAT DAAROM
ELK JAAR UW
INHALATIE-
TECHNIEK
CONTROLLEREN**