

Info: Inhaleren, zo doe je dat.



The image shows a woman with blonde hair using a blue inhaler. Overlaid on the image is a circular logo with the text 'minicursus INHALEREN'. Below the logo, the title 'INHALEREN, zo doe je dat' is written in large, bold, purple letters. Underneath the title, there is a short paragraph in orange text: 'INHALEREN: waarschijnlijk doet u het iedere dag. Maar inhaleert u wel op de juiste manier? De experts geven inhalatietips voor volwassenen én kinderen.' In the top right corner, there is a yellow chat window from 'e.flink' dated '8-5-2015 13:37:36'. The chat contains the following text: 'Te hard inhaleren: vliegt medicatie uit de bocht, achter in de keel. Te zacht inhaleren: valt medicatie op de tong. Daarom belangrijk op juiste wijze inhaleren, zodat medicatie in de longen komt, waar het zijn werk kan doen.'

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
CONTROLEREN**

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 paa 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.

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.

Tekst: Daphne Doemges-Engelen

Bron: Longwijzer van het Longfonds