

Voorkomen van verslechtering

Op 13 maart 2014 kwam mevrouw Kris Mooren, longarts in het Kennemer Gasthuis, een inleiding over dit onderwerp verzorgen. Er waren ruim 50 personen aanwezig, wat Mw. Mooren tot tevredenheid stemde omdat dit een heel belangrijk onderwerp is. Vooral wees zij op de eigen rol van de patiënt: **trek op tijd aan de bel**. Hoe vroeger je een mogelijke verslechtering signaleert, des te gunstiger zijn de kansen op een goed herstel.

- **Exacerbatie of longaanval**
Het woord “exacerbatie” betekent letterlijk aanscherping. Het wordt in de medische wereld gebruikt om een plotselinge verergering van een ziekte of aandoening aan te duiden. Tegenwoordig spreekt men liever van een “longaanval”. Je wordt daardoor vatbaarder omdat de longblaasjes ontsteken en versmallen. Sommige mensen met longklachten liggen wel vijf keer per jaar in het ziekenhuis. Daarom is het erg belangrijk de longaanval tijdig te signaleren.
- **Herkenning**
De longarts constateert veelal aan de spraak van een patiënt dat er iets aan de hand is: deze neemt veel adempauzes in een zin. Ook is het eetpatroon anders: men neemt langere pauzes tussen de happen door. Gezonde mensen hebben geen tussendoortjes nodig maar longpatiënten hebben behoefte aan veel kleine porties.
- **Oorzaken**
Meestal is een virus de reden van een verslechtering. De belangrijkste bron van besmetting is het ontmoeten van veel mensen, vooral in de koude winterperiode. De mensen zitten dan dicht op elkaar.
Een vliegreis kan ook voor besmetting zorgen: er is geen airconditioning in een gesloten cabine. Ten slotte worden veel virussen overgebracht door mensen een hand te geven, bij voorbeeld bij begroeting of afscheid.
- **Voorkomen is beter dan genezen**
Iemand met een longaandoening moet meer dan een ander letten op voldoende (nacht)rust, goede voeding en veel bewegen. De longverpleegkundigen kunnen u daarin met raad en daad bijstaan.
- **Bij normale voeding is beslist geen bijvoeding nodig. Blijf ook uw gewicht goed controleren: iemand die ziek is heeft minder eetlust en bij te snelle gewichtsvermindering ben je vatbaarder voor virussen en bacteriën. Bij gewichtsverlies kan het van belang zijn tot bijvoeding over te gaan.**
- **Het is verstandig om te zorgen voor een redelijk normaal gewicht want de ademhaling verloopt moeizamer naarmate je zwaarder bent.**
- **Herstelperiode**
Het duurt lang eer een patiënt na een longontsteking weer de oude wordt. Doorgaans wordt de algemene conditie slechter, met als gevolg bijvoorbeeld een kleinere longinhoud. Daarom is het van belang een eventuele longaanval tijdig te signaleren.

- **Maatregelen**
Van het grootste belang is om zo snel mogelijk maatregelen te nemen. De patiënt kan zelf kiezen tussen het raadplegen van de longarts of van de huisarts. Maar de rol van de patiënt is essentieel: deze kent zijn eigen lichaam het best. Na de aanval gaat de longarts systematisch alle factoren weer op een rijtje zetten: er worden weer foto's gemaakt en er komt hernieuwde aandacht voor de voeding en het gebruik van medicijnen.
- **Medicijnen**
Prednison geeft 'massa' op de verkeerde plaatsen op of aan het lichaam. Het gebruik van prednison geeft nog een aantal akelige bijwerkingen: je kunt last van je ogen krijgen, je huid wordt dunner, je kunt in de war raken en botontkalking oplopen. In een aantal gevallen moeten er ook medicijnen tegen botontkalking worden ingezet.
Als patiënten heel veel last van benauwdheid hebben en niets anders helpt, dan wordt er tegenwoordig ook wel in overleg met de patiënt morfine gegeven. Dat kan in een aantal gevallen rust brengen. Op deze manier gebruikt is het gevaar van verslaving minimaal.
Het bezwaar van ontstekingsremmers is, dat het soms wel veertien dagen duurt voordat er verbetering merkbaar wordt.
Bij een ziekenhuisopname wordt soms wel prednison gegeven, al dan niet aangevuld met antibiotica.
- **Longrevalidatie**
Er zijn fysiotherapeuten die gespecialiseerd zijn in het behandelen van longklachten. Niet alleen bewegen is van belang, maar ook voorlichting over de ziekte. Na de revalidatieperiode kan de patiënt er gemiddeld weer twee jaar tegen.
- **Advies**
Iedere longpatiënt heeft goede en slechte dagen. Aan de ene kant moet je niet te lang wachten met het aankaarten van de klachten. Aan de andere kant moet je ook weer niet voor ieder wissewasje naar de dokter rennen. Maak zelf de afweging! Je kent je eigen lijf het allerbeste.
Neem ook op eigen initiatief meer medicijnen, zoals puffjes (Ventolin) op slechte dagen. Bespreek dit met je longarts of longverpleegkundige.
- **Noodscenario**
Dokter Mooren dringt er op aan dat je altijd een noodscenario paraat moet hebben met daarin de richtlijnen "wat te doen bij een longaanval?".

Enkele tips ter voorkoming van besmetting

- Probeer je handen goed te ontsmetten.
- Van een mondkapje is nooit bewezen dat het helpt.
- Virussen en bacteriën overleven niet lang buiten het menselijk lichaam: knoppen en leuninggen zijn geen ernstige bronnen van besmetting.
- De overgang van warme naar koude ruimtes en andersom is vervelend maar er is weinig aan te doen.

- Adem door je neus dan wordt de lucht alvast voorverwarmd en gefilterd.
- Wie bang is gaat sneller ademen met als gevolg dat je jezelf als het ware opblaast. Blijf dus onder alle omstandigheden rustig.

N.B. Hygiëne is erg belangrijk gebleken in de bestrijding van ziektes. Maar er zijn grenzen aan: je moet kinderen niet laten opgroeien in een te steriele omgeving want dan kunnen ze geen natuurlijke weerstand opbouwen.

Noot van de schrijver:

Bij het Longfonds is een Actieplan voor een longaanval verkrijgbaar. Daarin vindt u ook nog een aantal praktische tips.

Ronald Overmeer/Annemarie Broek