



Genomics to combat Resistance against
Antibiotics in Community-acquired LRTI in Europe

Omgaan met hoestklachten:

Je gids bij de aanpak van hoest en
lageluchtweginfecties

Hoe kan deze brochure u helpen?

Hoesten is een manier van je lichaam om je luchtwegen vrij te maken om ze zo gezond te houden. Hoesten kan echter lange tijd aanhouden, pijnlijk zijn en je slaap verstoren, zodat je je helemaal niet goed voelt en het je hindert bij je activiteiten.

Deze brochure is gemaakt als aanvulling op de informatie die je tijdens de consultatie hebt gekregen. Je kan het thuis nog eens rustig doorlezen. De brochure geeft je de meest recente informatie die je nodig hebt:

- p 3 Wat veroorzaakt hoestklachten?
Wanneer zouden mijn hoestklachten moeten verdwijnen?
- P 4 Helpen antibiotica?
- p 6 Wat veroorzaakt klachten die met hoesten samenhangen?
- P 7 Hoe kan ik mijn natuurlijke afweer helpen om infecties te bestrijden?
- p 8 Hoe omgaan met mijn hoest?
- p 10 Wanneer zoek ik best verdere hulp?



Naast de hoofdstukjes in deze brochure staan vakjes. Uw huisarts kan deze vakjes aankruisen om te tonen welke hoofdstukjes voor u belangrijk zijn.

Wat veroorzaakt hoestklachten?

Wanneer een infectie je keel irriteert, krijg je een prikkelhoest. De infectie irriteert je luchtwegen (“bronchi” genoemd) en ook vaak je neus en keel. Hoesten is een **normale reactie** van je lichaam om wat je luchtwegen blokkeert of irriteert te verwijderen. Een prikkelhoest kan ontstaan of verergeren door virale infecties (bv. verkoudheid, griep), bacteriële infecties, hooikoorts of andere allergieën, sigarettenrook, of luchtvervuiling.

Het is ook normaal dat er na een verkoudheid of griep slijmen aangemaakt worden die een ‘diepzittende’ hoest veroorzaken. Wanneer de luchtwegen in je longen ontstoken of geïrriteerd geraken zullen artsen dit soms benoemen als ‘bronchitis’. Veel voorkomende klachten hierbij zijn: ophoesten van slijm, zich benauwd voelen, zich moe voelen, keelpijn of een loopneus.

Een diepzittende hoest (ook bronchitis) die een paar weken aanhoudt kan heel onaangenaam zijn, maar is op zichzelf geen ernstige aandoening.

Wanneer zouden mijn hoestklachten moeten verdwijnen?

Patiënten die een arts raadplegen met hoestklachten geven gemiddeld genomen aan dat:

- Hun hoest erger wordt tot 10 dagen na het begin
- Het daarna nog een week kan aanhouden zonder verbetering
- Het dan geleidelijk aan betert in de eerstvolgende weken

Een normale hoest (waaronder bronchitis) kan makkelijk 3 tot 4 weken duren vooraleer te verbeteren en voor sommige mensen (1 op 10) kan dit tot 6 weken duren.

Helpen antibiotica?

Gewoonlijk helpen antibiotica niet bij mensen met acute hoest, ook niet bij bronchitis. Mensen worden niet sneller beter met antibiotica, ook niet wanneer de hoest al enkele weken aanhoudt. De meest voorkomende lage luchtweginfecties worden veroorzaakt door virussen, en onderzoek heeft aangetoond dat antibiotica niet helpen tegen virussen. De meeste infecties veroorzaakt door bacteriën gaan ook even snel over, ongeacht of ze nu met of zonder antibiotica behandeld worden.

Onderzoek heeft aangetoond dat gemiddeld genomen antibiotica de duur van je ziekte met een dag kunnen verkorten op een totale ziekteduur van 3 à 4 weken.

Antibiotica kunnen nuttig zijn voor sommige mensen met aanhoudende klachten die erger worden. Ze kunnen ook zinvol zijn bij enkele zeldzame oorzaken van hoest (bv. longontsteking, en sommige specifieke bacteriële infecties). Je arts zal je antibiotica voorschrijven indien je een ernstigere infectie hebt.

Antibiotica gebruiken kan schadelijk zijn

Te vaak antibiotica gebruiken maakt bacteriën 'resistent' tegen antibiotica. Dit wil zeggen dat het deel van de bacteriën die niet gemakkelijk behandeld kunnen worden groter wordt. Enkele dodelijke ziektes zijn al resistent tegen verschillende antibiotica, en binnenkort is het misschien niet meer mogelijk om nieuwe soorten antibiotica te ontwikkelen die nog werkzaam zullen zijn.

De beste manier op dit probleem te bestrijden is als de arts alleen antibiotica voorschrijft indien het echt nodig is.



Antibiotica gebruiken wanneer je het niet echt nodig hebt, stelt je onnodig bloot aan de volgende risico's:

- Als je antibiotica hebt gebruikt, hou je alleen antibiotica resistente bacteriën over in je lichaam die dus ongevoelig zijn voor antibiotica. Die resistente bacteriën kan je ook naar andere mensen zoals bijvoorbeeld je familie verspreiden. Bij een volgende bacteriële infectie kan jij of je familie meer kans hebben om besmet te geraken met resistente bacteriën. Wanneer dit gebeurt zullen antibiotica minder goed of helemaal niet meer werken voor jou en je familie.
- Het innemen van antibiotica vermindert ook je natuurlijke weerstand tegen infecties – door de reactie van je weerstand te verminderen en door het doden van de natuurlijke ‘goede’ bacteriën in je keel die de schadelijke bacteriën onder controle houden.
- Het innemen van antibiotica kan ook vervelende bijwerkingen hebben (zoals diarree, huiduitslag, zich onwel voelen) en in enkele zeldzame gevallen zelfs zeer ernstige bijwerkingen (flauwvallen, spasme van de longen).
- Vraag steeds advies aan een arts alvorens antibiotica in te nemen. Antibiotica gebruiken zonder voorschrift kan schadelijk zijn. Ze zijn mogelijk onnodig, het verkeerde antibioticum voor je huidige probleem, vervallen, of een onvoldoende behandeling of dosis.

Wat kan ik doen aan mijn hoestklachten?

Je weerstand zal de meest voorkomende infecties zelf overwinnen. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat de arts niets kan doen om dit genezingsproces te versnellen. Maar je arts – en deze brochure – kan je wel advies geven om je klachten te verlichten en je weerstand te ondersteunen bij de bestrijding van de infectie.

De volgende pagina's verduidelijken waardoor je klachten kunnen worden veroorzaakt en wat **JIJ** kan doen om je hoest te verlichten.

Wat veroorzaakt klachten die met hoesten samenhangen?

Ophoesten van groene slijmen of bloed

Je lichaam produceert slijm of fluïmen (soms groen of geel) als een normale reactie op ontsteking in je lagere luchtwegen. Het slijm helpt ongewenste deeltjes in je luchtwegen te vangen en helpt de longen zuiver te houden.

Soms veroorzaakt het slijm een piepende ademhaling, of een rochelend geluid wanneer je ademt of hoest. Soms zit het slijm in de luchtwegen niet los genoeg om gemakkelijk opgehoest te worden – desondanks is je lichaam altijd in staat om het goed op te hoesten.

Het slijm kan een beetje bloed bevatten. Meestal is dit normaal en niet verontrustend, maar laat het je arts weten wanneer je meer dan een beetje bloed ophoest of indien je bloed blijft ophoesten.

Liggen kan een diepzittende hoest verergeren omdat er dan slijm in de luchtwegen ophoopt. Maar er is echter geen risico op verstikking wanneer u slaapt. Je zal automatisch een hoestreflex krijgen wanneer het nodig is – zelfs als je hoestsiroop hebt genomen om het hoesten te kalmeren.

Pijn in de borstkas

Tegen het einde van een verkoudheid, keelpijn of griep, is het vrij normaal dat je last of pijn hebt bij ademhalen of hoesten. Dit komt vaak omdat het hoesten de lagere luchtwegen geïrriteerd heeft.

Pijn aan de zijkant van je borstkas is meestal het gevolg van gespannen spieren. Als dit de oorzaak is, zullen de spieren pijnlijk zijn wanneer je er op drukt. Indien de spieren in de borstwand niet gevoelig zijn dan kan de pijn in de borstkas veroorzaakt zijn door een ontsteking van de longvliezen.

Hevige pijn in de borst of ademhalingsproblemen met borstpijn kunnen een teken zijn van iets ernstig – zie hoofdstukje “Wanneer zoek ik best verdere hulp?” aan het einde van deze brochure.

Hoe kan ik mijn natuurlijke afweer helpen om infecties te bestrijden?

Dit advies is gebaseerd op onderzoek over de werking van het afweersysteem.

- Drink voldoende. Een juiste vochtbalans is nodig voor een goeie werking van het afweersysteem. Het afweersysteem werkt hard om de infectie te bestrijden, dus je moet ervoor zorgen dat je voldoende drinkt – wanneer iemand zich ziek voelt, vermindert onbewust de eet- en dranklust. Wanneer je koorts hebt, heb je nog meer vocht nodig omdat je zweet en daardoor kan je uitdrogen.
- Hou je warm en slaap voldoende.
- Eet gezond en evenwichtig met voldoende fruit en groenten. Het lichaam heeft voldoende voedingsstoffen nodig om de infectie te bestrijden.
- Stress kan het vermogen van je afweersysteem om infecties te bestrijden verminderen. Als je de stress in je dagelijks leven kan verminderen dan zal dit zeker je mentale en fysieke gezondheid ten goede komen.



Hoe omgaan met je hoest ?

Je klachten verlichten zonder medicatie

Dit advies is nuttig voor alle soorten hoest maar werkt het best bij een prikkelhoest.

- Een eenvoudige, verzachtende hoestsiroop kan je helpen. Je kan er gemakkelijk zelf één maken door 2 maatjes honing te mengen met een maatje citroensap. Je kan dit gebruiken wanneer je maar wilt.
- Het inademen van droge lucht zou je hoest kunnen verergeren. Probeer de lucht daarom te bevochtigen door een kom met water in de kamer neer te zetten. Voldoende drinken houdt je keel ook vochtig. Een warme douche of een luchtbevochtiger in de slaapkamer kan eveneens helpen.
- Vermijd roken of een stoffige omgeving want dit prikkelt je keel en je luchtwegen nog meer.



Je klachten verlichten met medicatie van de apotheek

Medicatie die vrij verkrijgbaar is bij de apotheek, is vooral bedoeld om je klachten te verlichten. Het geneest de infectie niet en zal je klachten niet volledig doen verdwijnen.

Er is niet veel wetenschappelijk bewijs dat hoestmiddelen de klachten doen verminderen of de duur van het hoesten verkorten, maar sommige mensen vinden dat het hun klachten verlicht. Er zijn verschillende soorten medicatie met verschillende effecten. We adviseren je over de producten die je zouden kunnen helpen.

Je hoest onderdrukken

Soms raken je luchtwegen geprikkeld terwijl er weinig is om op te hoesten. In dit geval kan het helpen om de hoest te kalmeren of te onderdrukken (bv. voor een goeie nachtrust). Je kan je hoest onderdrukken door het ‘hoestcentrum’ in de hersenen te onderdrukken – vraag een hoestsiroop die een hoestremmer zoals ‘**dextromethorfan**’ bevat (voor een ‘prikkelhoest’ of ‘droge hoest’). Het gedeeltelijk onderdrukken van je hoest zal geen schade aanrichten aan de longen en zal je herstel niet vertragen – je zal zo nodig nog steeds automatisch slijm ophoesten, zelfs als je slaapt.

Slijm ophoesten bevorderen

Een hoestsiroop die **guaifenesine** bevat kan je helpen om het slijm los te maken en dit vergemakkelijkt het ophoesten. Deze middelen zijn eerder aangeraden voor gebruik overdag.

Pijn verlichten

Pijn in de borst wordt meestal veroorzaakt door ontsteking en irritatie, in dat geval kan je **paracetamol** en/of **ibuprofen*** innemen. Het zal de pijn doen afnemen en de ontsteking wat afremmen. Het kan ook zijn dat je pijn hebt aan de zijkant van de borst, keelpijn, hoofdpijn of koorts hebt. Paracetamol en/of ibuprofen* kunnen ook hier bij helpen.

** Indien je astmatisch bent, een maagzweer hebt, aspirines of cortisone pillen neemt, kan je best geen ibuprofen nemen*

Wanneer zoek ik best verdere hulp?

Geen enkele brochure kan volledig zijn. Indien u zich zorgen maakt over uw klachten na het doornemen van deze brochure, dan kan je best contact opnemen met je huisarts of de dokter van wacht. Bij dringende en ernstige gevallen bel je best het noodnummer 112 voor een ambulance.

Symptomen van mogelijk ernstige ziekten – zoek onmiddellijk hulp:

- Je bent duidelijk kortademig – bv. je kan geen volledige zin ononderbroken uitspreken, je kan niet wandelen zonder kortademig te worden, of je ademhaling gaat veel moeilijker dan anders (bv. het is pijnlijker of veel sneller dan normaal).
- Meer dan 4 dagen hoge koorts (38,5°C of meer)
- Je krijgt pijn in de zijkant van je borst wanneer je ademt en de spieren aan de zijkant van je borstkas zijn niet gevoelig.
- Symptomen die op hersenvliesontsteking kunnen wijzen: abnormaal hevige hoofdpijn met één van volgende klachten:
 - Stijve nek (moeilijk je kin tegen de borst kunnen houden)
 - Je niet goed voelen of hoofdpijn bij fel licht
 - Uitslag (meestal paarsachtige vlekjes) die niet weggaan wanneer je er op drukt (de uitslag verdwijnt ook niet wanneer je er met een doorzichtig glas op drukt)
- Symptomen die kunnen wijzen op bloedvergiftiging – je voelt je heel erg ziek samen met één van volgende klachten:
 - Oncontroleerbaar rillen en/of hevig zweten
 - Hevige pijn in de armen of benen (zonder voor de hand liggende reden)
 - Je erg zwak, slaperig of duizelig voelen waardoor het moeilijk is om recht op te staan
 - Ongewone huidskleur, bleek zijn, grijs of blauw van kleur, het koud hebben en klam aanvoelen

Raadpleeg je huisarts bij volgende klachten – minder dringend:

- Een hoest die langer dan 4 weken aanhoudt zonder verbetering (of sneller indien u zich niet goed voelt of sneller kortademig bent)
- 48 uur durende koorts van 38,5°C en meer zonder symptomen van een andere infectie (hoest, keelpijn, loopneus, oorpijn,...)
- Onverwachts gewichtsverlies dat samengaat met een nieuwe hoest of een verandering in hoest
- Aanhoudend bloed ophoesten (af en toe een klein beetje bloed is normaal bij een luchtweginfectie, maar indien dit niet verbetert raadpleeg dan best je huisarts)

Zoek sneller hulp voor je hoest dan andere mensen indien:

- Je ouder bent dan 65
- Je astma of diabetes hebt
- Je een longaandoening hebt (bv. chronische bronchitis, emfyseem, chronisch obstructief longlijden (COPD))
- Je hartproblemen hebt (bv. in het verleden een hartinfarct gehad, pijn in de borst, hartfalen)
- Je een medisch probleem hebt waarbij je weerstand is verminderd OF indien je medicatie gebruikt die je weerstand onderdrukt (bv. cortisone, chemotherapie bij kanker, sommige medicamenten die uw schildklier onderdrukken)

Contactgegevens:

Telefoonnummer huisarts.....

Telefoonnummer wachtdienst.....

Stempel huisarts:

Deze brochure werd opgesteld door het GRACE netwerk en wordt ondersteund door:



A European Health Initiative 



Meer informatie over GRACE kan je vinden op: www.grace-lrti.org