

Mensen met een chronische longziekte zoals astma of COPD kunnen ziek worden van alledaagse dingen. Zij kunnen het benauwd krijgen van bijvoorbeeld een lekker luchtje of de rook van een barbecue. U staat er misschien niet altijd bij stil. *Iedereen kan mensen met astma of COPD helpen door hier rekening mee te houden.*



Parfum en geuren



www.astmafonds.nl

Huisdieren



Huisdieren

In huidschilfers en het speeksel van huisdieren zitten stoffen die ziek kunnen maken. Ook als het huisdier in een andere kamer is. *U kunt helpen door een keer extra schoon te maken.*

Parfum en geuren

Een lekker luchtje of deodorant kan benauwd maken. Zelfs als het al wat langer geleden is opgedaan. *U kunt helpen door geen luchtje op te doen.*

Tabaksrook

Rookdeeltjes blijven lang in de kamer of kleren hangen. Even een raam openzetten is niet genoeg. *U kunt helpen door niet te roken in de buurt van iemand met astma of COPD.*

Tabaksrook



**Samen
werken
aan
Begrip!**



Houtvuur

Barbecuen of 's winters de open haard aan? Leuk, maar niet voor mensen met astma of COPD. Zij worden er benauwd van, zeker als het mistig of windstil weer is. *U kunt helpen door de barbecue of open haard niet aan te steken.*

Houtvuur



**Begrip
moet
groeien en
vraagt
aandacht.**

In Nederland zijn er ruim 1 miljoen mensen met een chronische longziekte zoals astma of COPD.

Astma

De longen van mensen met astma zijn snel geïrriteerd. Zij kunnen soms moeilijk ademen: zij worden benauwd, ademen piepend of moeten hoesten. Een astma-aanval geeft het gevoel dat je stikt en komt vaak 's nachts of 's morgens vroeg. Daardoor is astma een onzichtbare ziekte. De aanleg voor astma is erfelijk. Je krijgt er meestal als kind al last van.

COPD

Mensen met COPD hebben altijd last van hun longen. Zij kunnen moeilijk ademen. Traplopen lukt soms niet meer. Mensen met COPD worden steeds zieker. Zij kunnen extra zuurstof nodig hebben en in een rolstoel terecht komen. COPD is ongeneeslijk en komt meestal door roken. Het komt vooral voor bij volwassenen vanaf 40 jaar.

Rekening houden

Mensen met astma of COPD kunnen niet zomaar ergens naartoe. Zij kunnen last hebben van alledaagse dingen. Van welke dingen en wanneer? Dat verschilt per persoon en per dag. De ene keer is er weinig of niets aan de hand. De andere keer kan iemand ineens benauwd worden. Mensen met astma of COPD moeten hier altijd rekening mee houden. Fijn als u dat ook wilt doen.

Alledaagse dingen

Alledaagse dingen waar mensen met astma of COPD last van kunnen hebben:

- *parfum en geuren*
- *huisdieren*
- *tabaksrook*
- *houtvuur*
- *huisstofmijt/stof*
- *mist en koude lucht*
- *lichamelijke inspanning*
- *pollen/bloemen/bomen*
- *alles met een geur*
- *verzorgingsproducten*
- *schoonmaakmiddelen*
- *luchtverfrissers*
- *bak- en braadluchtjes*
- *kaarsen*

Meer weten over astma of COPD?

www.astmafonds.nl

Astma Fonds Advieslijn

0900-2272596 (0,10 per minuut)

Nabestellen?

www.astmafonds.nl/webwinkel



**Begrip is als
een plantje dat groeit
en aandacht vraagt.**

Begrip!

