

Benauwdheid bij kinderen

Actieplan

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

informatie

Inleiding

In deze folder leest u hoe benauwdheid kan ontstaan en hoe u benauwdheidsklachten bij uw kind kunt herkennen en behandelen. Aan de hand van het actieplan ziet u wat u er stapsgewijs aan kunt doen.

Benauwdheid

Met gezonde longen gaat ademen vanzelf. Bij benauwdheid is er een gevoel van luchttekort. Dit kan een beangstigend gevoel zijn. Benauwdheid komt meestal door een verkoudheid of door een andere prikkel zoals een allergische reactie. Als uw kind regelmatig (ernstig) benauwd is, kan er sprake zijn van bronchitis, gevoelige luchtwegen of astma.

Astma

Astma is een chronische ontsteking van de luchtwegen. Kenmerkend zijn de aanvallen van benauwdheid, piepende ademhaling en/of hoesten. Dit komt omdat de spieren rond de luchtwegen verkrampen, de slijmvliezen opzwellen en de longen zich met slijm vullen. De lucht kan er daardoor moeilijker doorheen. Dit maakt het ademen lastiger.

Astma is bij jonge kinderen niet goed vast te stellen doordat de longen nog niet zijn uitgerijpt. Jonge kinderen kunnen wel dezelfde klachten hebben als die bij astma. We noemen dit bronchiale hyperreactiviteit oftewel gevoelige luchtwegen. Veel kinderen groeien hier later weer overheen.

Of uw kind astma heeft, is vast te stellen met een longfunctie-onderzoek. Tijdens dit onderzoek moet uw kind hard uitblazen.

Jonge kinderen kunnen dit meestal nog niet goed. Vanaf ongeveer zes jaar is dit onderzoek mogelijk. Als bij uw kind de diagnose astma is gesteld, weet u dat dit nooit meer overgaat. Maar de klachten zullen soms meer en soms minder optreden.

Wat kan een benauwdheidsaanval uitlokken?

De grootste uitlokker voor benauwdheid is een verkoudheid. Dit is in 70-80% het geval. Een andere prikkel is allergie. Ook kan een niet-allergische 'prikkel' benauwdheid uitlokken. Bijvoorbeeld sport en inspanning leidt bij veel kinderen tot benauwdheid. In onderstaande schema's staan voorbeelden van de verschillende 'prikkel's'.

Niet-allergische prikkels	Toelichting
Verkoudheidsvirus	Snot, hoesten
Prikkelende stoffen in de lucht	sigarettenrook, uitlaatgassen, deodorant, haarlak, parfum, schoonmaakmiddelen, baklucht, verflucht
Weersomstandigheden	wind, kou, mist, vochtig weer/ weersverandering
Lichamelijke inspanning	sporten, zeer intensief spelen
Emoties/stress	verdriet, opwindning

Allergische prikkels	Toelichting
Huisstofmijt	onzichtbare mijt die in huisstof leeft
Schimmels	schimmels/vocht in huis
Hooikoorts	Boompollen, graspollen, onkruid, bloemen, struiken
Huisdieren	kat, hond, konijn, cavia, paard, vogel etc.
voedselallergie	noten, pinda's, aardbeien, eieren, chocolade, etc.

Hoe ziet u dat uw kind benauwd is?

Ieder kind geeft andere signalen af wanneer het benauwd is. Het is belangrijk te ontdekken welke signalen úw kind afgeeft als het benauwd is. U kunt dan op tijd maatregelen treffen. Houd er wel rekening mee dat de signalen per moment kunnen wisselen, ook in hevigheid. Hieronder beschrijven we lichaamssignalen die voortekenen kunnen zijn van benauwdheid bij uw kind. Bespreek samen met de kinderarts of longverpleegkundige welke signalen bij uw kind van toepassing kunnen zijn.

- **Ademhaling:** ademen gaat zwaar, piepende of zagende ademhaling, snellere ademhaling.
- **Houding:** uw kind kan het prettig vinden om rechtop te zitten. U kunt opgetrokken schouders zien bij uw kind.
- **Neus:** een verstopte neus; snotteren kan daarbij passen.
- **Gezicht:** donkere kringen om de ogen.
- **Keel:** een pijnlijke keel, soms dichtzittende keel (gevoel: brok in de keel) of een kriebel in de keel.
- **Hoofd:** warm hoofd/hoofdpijn.
- **Buik:** buikpijn of verminderde eetlust kan voorkomen.
- **Gedrag:** verandering ten opzichte van normaal.

- **Verder nog:** zere benen, ruiken uit de mond.
Bij ernstige benauwdheid: intrekkingen van de borstkas tussen de ribben en/of in de hals bij inademen. Uw kind spreekt met weinig woorden, kan maar één of twee woorden zeggen tussen twee ademdeugen. De neusgaten verwijden zich bij het inademen (het zogeheten neusvleugelen).

Zodra uw kind tekenen van benauwdheid heeft, start u meteen met het geven van Salbutamol (blauwe puf) volgens het Actieplan.

Actieplan

Gebruik Salbutamol (blauwe puf) bij klachten:

Algemeen: blijf rustig, kijk en luister goed naar uw kind en schrijf de klachten op die u ziet bij uw kind. Zorg voor afleiding. Probeer de prikkels weg te halen, zoals rooklucht, inspanning of stof.

Het gaat goed	Geen benauwdheid, kortademig of piepen, aanhoudend hoesten. Kan normaal deelnemen aan dagelijkse activiteiten.
Dagelijks gebruik:	

Voor sport:	
-------------	--

Het gaat minder	Aanhoudend hoesten, licht piepende ademhaling, benauwd, verkouden, 's nachts wakker van luchtwegklachten, (buikpijn), verandering gedrag.
Wat te doen? Stap 1	4 keer per dag 2 blauwe puffen*): Worden klachten minder? Dan de blauwe puf afbouwen. Zie afbouwschema. Worden klachten erger? Zie stap 2.
Stap 2	4 tot 6 keer per dag 2 tot 4 puffen*): Worden klachten minder ? Dan de blauwe puf afbouwen. Zie afbouwschema. Worden klachten erger? Zie stap 3.

<p>Het gaat slecht/ acuut benauwd</p> <p>Stap 1 en 2 helpen niet genoeg:</p>	<p>Klachten: forse benauwdheid, piepen, snelle ademhaling, zinnen niet af kunnen maken, intrekkingen en/of neusvleugelen.</p>
<p>Stap 3:</p>	<p>4 -6 puffen in 1 keer, achter elkaar *) Worden klachten minder? Naar stap 2.</p> <p>Blijven de klachten? Nog één keer 4-6 puffen.</p> <p>Geen effect: bel direct huisarts (of tijdens kantooruren met polikliniek Kindergeneeskunde)</p>

*) **Let op:** Bij voorkeur puffen met een voorzetkamer.

- Voor het geven van meerdere puffs tegelijk geldt: eerst 1 puf geven waarbij uw kind 10x in- en uitademt, daarna opnieuw schudden en dan pas de volgende puf geven, waarbij uw kind weer 10x in- en uitademt.

Bij gebruik van meer dan 3 puffs achter elkaar mag uw kind 5x per puf in- en uitademen in plaats van 10x.

- Houd u de tijd bij? Hoelang werken de pufjes? Schrijf dit op, evenals de klachten. Neem deze gegevens mee als u naar het ziekenhuis gaat.

Blauwe puffs (Ventolin, Salbutamol of Airomir) zijn luchtweg-verwijders en werken na maximaal tien minuten voor ongeveer vier uur.

Afbouwschema Salbutamol (blauwe puf):

Dag 1 en 2	4 keer per dag 2 puffen
Dag 3 en 4	3 keer per dag 2 puffen
Dag 5 en 6	2 keer per dag 2 puffen
Dag 7	stop

Tot slot

Heeft u nog vragen of wilt u meer informatie, bel dan gerust naar de polikliniek Kindergeneeskunde van het Albert Schweitzer ziekenhuis, tel. (078) 652 33 70. Zo nodig, verbinden we u door met één van de kinderlongverpleegkundigen.

Geef hier uw mening over deze folder: www.asz.nl/foldertest/

Ruimte voor aantekeningen

Albert Schweitzer ziekenhuis
april 2019
pavo 1440