

Laat kinderen vrij ademen.

- ▶ Noëlle (6) is op de vlucht voor vieze lucht
- ▶ Het belang van de eerste 1.000 dagen van je leven
- ▶ 80.000 kinderen met chronisch ontstoken longen

Op de vlucht voor **vieze lucht**

Door vieze lucht op de intensive care belanden; voor Noëlle is dat de realiteit. En ze is de enige niet.

Tekst: Mariëlle Jansen Fotografie: Mona van den Berg

Vanaf het moment dat Naisheline met haar drie kinderen in de Rotterdamse wijk Rozenburg ging wonen, ging het bergafwaarts met haar dochter Noëlle (6). 'We waren nog niet verhuisd, of haar medicatie was al niet voldoende meer. Inmiddels zitten we maandelijks in het ziekenhuis. Noëlle krijgt prednison, zuurstof, wordt beneveld. Het is ontzettend snel achteruitgegaan.' Die keer dat Noëlle helemaal blauw aanliep en met spoed aan de beademing moest, zal moeder Naisheline niet snel vergeten. Helaas was dat niet de laatste keer. 'Inmiddels heeft ze al drie keer op de IC gelegen.'

Maatschappelijk probleem

De oorzaak van de benauwdheid van haar dochter begon in de eerste lockdown tot Naisheline door te dringen. 'Ze had ineens vrijwel geen last meer. Precies toen hier veel minder auto's reden en de bedrijvigheid in het industriegebied afnam; de schoorstenen rookten veel minder.' Ook Ismé de Kleer, de kinderlongarts van

Noëlle in het Franciscus Gasthuis in Rotterdam, is inmiddels overtuigd van het verband. 'Iedere keer als er veel vervuiling in de lucht zit, wordt Noëlle hier opgenomen. En Noëlle is niet het enige patiëntje met astma dat vanwege vieze lucht in het ziekenhuis belandt. Dit is echt een maatschappelijk probleem.'

Verhuizen met urgentie

Tienduizenden mensen met een longziekte overwegen wel eens te verhuizen vanwege vieze lucht (zie ook het kader Schone Lucht Akkoord, pag. 3), maar dat is – zeker ook met het huidige woningtekort – niet eenvoudig. Voor Noëlle gaat deze wens gelukkig binnenkort in vervulling. De Kleer maakte zich hard voor de zaak en inmiddels heeft het gezin een urgentieverklaring gekregen. Naisheline: 'Ik ben natuurlijk heel blij, maar vind het ook spannend. Het liefst zou ik naar Groningen gaan, daar is de lucht schoon. Maar de verhuizing moet plaatsvinden binnen Rotterdam. Ik hoop echt dat het scheelt als we niet meer zo vlak onder de rook van Pernis wonen.' Voor Noëlle



Noëlle gebruikt veel medicijnen en wordt goed in de gaten gehouden door longarts Ismé de Kleer.

'We wonen letterlijk onder de rook van Pernis, overall om ons heen zijn snelwegen en industrie'



Toen de industrie tijdens de lockdown stillag, had Noëlle nauwelijks nog klachten.



Moeder Naisheline: 'Ik hoop echt dat het scheelt als we niet meer onder de rook van Pernis wonen.'

betekent de op handen zijnde verhuizing weer een verandering van school. 'Natuurlijk vindt ze het jammer haar vriendinnen te moeten missen. Maar ze wil heel graag weg uit Rozenburg, dat gevoel overheerst.'

Bewustwording

Naisheline snapt dat het voor mensen die zelf geen last hebben moeilijk te begrijpen is wat vervuilde lucht met je longen doet. 'Als Noëlle niet zo ziek zou zijn geworden, dan zou ik zeggen: dit bestaat niet. Maar het bestaat wel! Longarts Ismé de Kleer sluit zich daar bij aan. Bewustwording van het effect van luchtvervuiling op kindlongen, zelfs al in de baarmoeder, is volgens de Kleer nog veel meer nodig. 'Minder luchtvervuiling kan luchtwegaandoeningen gewoon voorkomen. En dat moeten we samendoen, iedereen kan daar op zijn of haar manier aan bijdragen.' ●

► Schone Lucht Akkoord

Longfonds stond aan de wieg van het Schone Lucht Akkoord dat de regering begin 2020 sloot. Het doel: minder gezondheidsschade door luchtvervuiling in 2030. Daarvoor werkt het Rijk samen met gemeenten en provincies. Van de 352 gemeenten in Nederland hebben nu bijna 80 het akkoord ondertekend. Longfonds blijft zich inzetten om het grote belang van gezonde lucht onder de aandacht te brengen.

Weten hoe gezond de lucht in jouw omgeving is? Doe de check op:

longfonds.nl/gezondelucht

Steun ons manifest

Noëlle staat niet alleen. Ze is het gezicht van een breed gedragen oproep aan het nieuwe kabinet: geef onze kinderen gezonde lucht. In samenwerking met (kinder)longartsen, verpleegkundigen, huisartsen, milieuarbten en vooraanstaande wetenschappers lanceerde Longfonds op 12 april het manifest Geef kinderen gezonde lucht - nu en in de toekomst. Steun de oproep van Longfonds via longfonds.nl/manifest.



Voor Noëlle betekent verhuizen een verandering van school.

De jaren tussen je geboorte en je derde verjaardag zijn essentieel, ook voor de ontwikkeling van de kinderlong. Gezonde lucht, gezond eten en weinig stress zijn belangrijke factoren om die cruciale periode goed door te komen. Longfonds-directeur Michael Rutgers en Tessa Roseboom, hoogleraar vroege ontwikkeling en gezondheid aan het Amsterdamse UMC, in gesprek over hun gezamenlijke missie. 'Geen enkel kind zou een valse start moeten maken.'

Tekst: Mariëlle van Bussel Fotografie: Mona van den Berg

'De eerste duizend dagen bepalen de rest van je leven'



Michael Rutgers: 'Als je verblijft in de baarmoeder wordt bedreigd door externe factoren, sta je al met 10-0 achter.' Tessa Roseboom: 'In de eerste drie maanden van de zwangerschap worden alle organen aangelegd. Je kunt het niet opnieuw doen.'

Die vrijdagmiddag was Michael Rutgers in de speeltuin met zijn kleindochter, toen hij een man een sigaret zag opsteken. Dat gaat niet gebeuren, dacht hij. Hij stapte op de man af en sprak hem aan. Nu hij het vertelt, kan hij zich er nog over opwinden. 'Ik wil niet dat iemand een sigaret opsteekt in de buurt van mijn kleinkind', zegt hij. En ja, hij is fel als het om roken gaat. 'Mijn gedrevenheid rondom dit thema is groot.' Met een lach: 'Wat niet altijd gezellig is voor mijn omgeving.'

Als directeur van Longfonds ijvert Rutgers al vijftien jaar onvermoeibaar voor een wereld zonder longziekten. Hoogleraar Tessa Roseboom doet er op haar beurt alles aan om het belang van de eerste duizend dagen van een mensenleven onder de aandacht te brengen. Ze zijn 'partners in crime', weten hoe belangrijk het is onder welke omstandigheden een baby ter wereld komt en opgroeit. Rutgers: 'Als je verblijf in de baarmoeder wordt bedreigd door externe factoren, sta je al met 10-0 achter.' Roseboom: 'In de eerste drie maanden van de zwangerschap worden alle organen aangelegd. Je kunt het niet opnieuw doen, het is de basis voor de rest van je leven.'

Valse start

Als wetenschapper ontdekte Roseboom dat baby's die in de Hongerwinter van '44-'45 verwekt waren, op latere leeftijd een grotere kans hadden op onder meer hart- en vaatziekten en longaandoeningen. Toen ze later concludeerde dat dit effect wijdverbreider was, besloot ze er een boek over te schrijven: De eerste 1000 dagen. 'Het mag niet zo zijn dat kinderen een valse start maken, omdat hun ouders niet op de hoogte zijn van de impact die de eerste duizend dagen hebben op de rest van hun leven', vindt Roseboom. Waar die valse start toe kan leiden? 'Problemen op school, een slechtere gezondheid, uitval op de arbeidsmarkt en dus een kleinere bijdrage aan de maatschappij.'

'Het gaat niet alleen om gezondheid, maar ook om kansengelijkheid'

Ongezonder eten, stress, roken, alcohol, maar ook luchtvervuiling; het zijn allemaal factoren die medebepalend zijn voor de ontwikkeling van een kind. Zowel vóór de conceptie als tijdens de zwangerschap én gedurende de eerste levensjaren. Voor Rutgers springt roken eruit. 'Ouders die roken tijdens de zwangerschap doen het kind echt kwaad. Het brengt schade toe aan het ongeboren kind. Roken zorgt voor een verminderde doorbloeding van de placenta, waardoor de baby minder zuurstof krijgt.'

Roseboom: 'Als ouders roken tijdens de zwangerschap heeft dat ook een negatief effect op de ontwikkeling van de longen en de hersenen. Daarbij is er ook een grotere kans op vroeggeboorte. Als we roken zouden kunnen uitbannen, zetten we een heel grote stap voor de toekomstige generatie.'

Vroeggeboorte

Welke risicofactor prioriteit zou moeten krijgen? Daar hoeft Rutgers niet lang over na te denken. 'Het voorkomen van vroeggeboortes vind ik erg belangrijk, naast het reduceren van het aantal rokende ouders. Hoe meer voldragen de zwangerschap is, hoe beter het is voor de longen. Longen zijn kwetsbaar en rijpen nog tot de laatste dag in de baarmoeder. Als dat proces niet afgemaakt kan worden, is de kans groter op longproblemen op latere leeftijd.'

Als toekomstig ouder kun je het risico op een vroeggeboorte verminderen door te stoppen met roken, gezond te eten en zoveel mogelijk stress te verbannen uit je leven. Maar dat is niet voor iedereen zo simpel als het klinkt, beseffen Rutgers en Roseboom. 'De omgeving bepaalt voor een groot deel welke keuzes je maakt', zegt Rutgers. 'Als een hamburger net zoveel kost als een appel, zullen velen kiezen voor de hamburger. Als de hele familie rookt, is het moeilijk om als aanstaande ouder te stoppen.'

Roseboom: 'Sterker, als de grootmoeder tijdens de zwangerschap heeft gerookt, dan is de kans dat haar kleinkind later longproblemen krijgt verhoogd, ook als de ouders niet roken. Want de eicel waaruit het kind is ontstaan, heeft ooit in de baarmoeder van de rokende grootmoeder gezeten. Het effect op de ontwikkeling van de longen kan zelfs over generaties heen gaan.'

'Fijnstof kruipt letterlijk onder de huid en is in alle organen terug te vinden, ook in de placenta'

Gezonde lucht

Toekomstige en jonge ouders hebben niet alles zelf in de hand, willen Rutgers en Roseboom maar zeggen. Want je zult bijvoorbeeld maar net op een plek wonen waar veel fijnstof in de lucht zit. 'Fijnstof kruipt letterlijk onder de huid en is in alle organen terug te vinden, ook in de placenta', aldus Roseboom. 'Je kunt het effect al zien in de ontwikkeling van de hersenen van het ongeboren kind. Later zullen deze kinderen minder goed meekomen op school. Schone lucht en een gezonde omgeving zijn zó belangrijk.'

'Kijk eens naar de dieselbussen hier op het busstation', voegt Rutgers toe, terwijl hij vanuit zijn kantoor naar de bushaltes bij station Amersfoort wijst. 'Er rijden maar twee elektrische bussen! Al die jongeren en kinderen die staan te wachten om naar school te kunnen, ademen diesellucht in. Dit soort problemen moeten we met z'n allen aanpakken, omdat we verantwoordelijk zijn voor de generaties die na ons komen. De grootste veranderingen moeten plaatsvinden in de samenleving zelf.' En dus is ook de politiek aan zet. Gedreven sommen Roseboom en Rutgers een aantal maatregelen op die ervoor kunnen zorgen dat de eerste duizend dagen van een mensenleven goed kunnen verlopen. Dat varieert van het gratis beschikbaar stellen van 'stoppen-met-roken-coaches' tot een verbod op dieselbussen, van een ruimer vaderschapsverlof tot de terugkeer van de pil in de basisverzekering. 'Want', zegt Rutgers, 'ongewenste zwangerschappen, en de bijbehorende stress en dus eventuele vroeggeboortes, moeten we voorkomen, helemaal bij tieners.' 'En', voegt Roseboom toe, 'een ruimer vaderschapsverlof zorgt ervoor dat beide ouders hun kind een goede start kunnen geven, met minder stress voor de pasgeboren baby.'

Gedragverandering

Ze hebben elkaar gevonden, de hoogleraar en Longfonds-directeur, in het uitdragen van die ene boodschap: investeer in die eerste duizend dagen. Roseboom: 'Verloskundigen beginnen hun werk pas echt als alle organen al aangelegd zijn. Er wordt op dit moment veel meer geld geïnvesteerd in het repareren en oplossen van allerlei gezondheidsproblemen dan in de preventie daarvan. Het gaat niet alleen om deze generatie, maar juist ook om toekomstige generaties. Het gaat niet alleen om gezondheid, maar ook om kansengelijkheid.'

'Als we roken kunnen uitbannen, zetten we een heel grote stap voor de volgende generatie'

Of we nog maar aan het begin staan? Rutgers knikt. 'We zijn nog maar net begonnen. Het is een kwestie van de lange adem.' Roseboom: 'De coronapandemie heeft hopelijk een versnellend effect. Het belang van preventie is nu voor iedereen duidelijk. We hebben aan den lijve ondervonden dat gedragsveranderingen, zoals handen wassen en afstand houden, effect hebben. Hoe dichterbij het risico is, hoe sneller we blijkbaar

actie ondernemen. Daarom moet duidelijk zijn hoe groot de risico's zijn van bijvoorbeeld roken voor een ongeboren kind.'

Zelf zijn ze fulltime in touw, als het om het uitdragen van hun boodschap gaat. Het sijpelt zelfs door tot achter hun voordeur. Of in de speeltuin. Roseboom: 'Met twee kinderen realiseer ik me elke dag weer waarom het zo belangrijk is om dit werk te doen.' ●



Tessa Roseboom De eerste 1.000 dagen

Het fundamentele belang van een goed begin vanuit biologisch, medisch en maatschappelijk perspectief.

De Tijdstroom; 182 pagina's;
€ 28,95

'In Long Alliantie Nederland werken we samen aan dezelfde doelen'

In Long Alliantie Nederland (LAN) streven zo'n dertig organisaties samen één doel na: een land waarin iedereen altijd vrij kan ademen. Voorzitter Clémence Ross: 'Door de krachten te bundelen hebben we meer impact dan ieder voor zich.'

Tekst: Mariëlle van Bussel Fotografie: Mona van den Berg

De LAN is een uniek samenwerkingsverband', vertelt Clémence Ross. 'Werkelijk iedereen die betrokken is bij longzorg is aangesloten. Van patiënten tot onderzoekers, van longartsen tot farmaceuten, van fabrikanten tot fysiotherapeuten. We werken samen aan dezelfde doelen: wat kunnen we doen om het leven van longpatiënten kwalitatief te verbeteren en hoe kunnen we longziekten voorkomen of genezen?'

Met 'uniek' doelt Ross op de samenwerking tussen de veelheid aan partijen. 'In LAN kijkt ieder naar de impact die hij of zij kan hebben, zonder het eigen belang voorop te zetten. Voordat LAN opgericht werd, spraken betrokkenen in het longenveld elkaar in verschillende circuits. De uitkomsten, niet altijd eensgezind, moesten weer ergens bij elkaar komen. In LAN spreken we elkaar tegelijkertijd. Dat is efficiënt en we komen sneller tot actie.'

In de praktijk werkt het zo dat er bijvoorbeeld een initiatief voorbijkomt dat moet leiden tot betere astmazorg voor kinderen. Ross: 'Astma is de meest voorkomende chronische aandoening bij kinderen. Door verbindingen te leggen en samenwerking te stimuleren, proberen we hun leven een stukje aangenamer te maken.'

Trots vertelt ze over Luchtbrug, een initiatief van Radboudumc Amalia kinderziekenhuis. Peter Merkus, voorzitter van de sectie kinderlongziekten van de Nederlandse Vereniging voor Kindergeneeskunde, heeft daar met zijn team een online tool ontwikkeld om het leven van jonge astmapatiënten te veraangename-

nen. 'Kinderen die voorheen elke paar maanden naar het ziekenhuis moesten voor controle-afspraken, kunnen met deze online tool hun gegevens van huis uit doorsturen. Het astmateam monitort het ziekteverloop, het kind en zijn ouders kunnen makkelijk contact zoeken met het astmateam.' Kinderen en jongeren zijn er enthousiast over, weet Ross. 'Het leven wordt een stuk makkelijker. Kinderen missen minder schooldagen, vallen niet buiten de groep en voelen zich daarvoor minder patiënt. Alle partijen van LAN zetten hier sowieso hoog op in. Je bént niet de ziekte. Je wordt niet geleefd dóór de ziekte, maar je leeft mét de ziekte.'

Om het aantal jonge astmapatiënten terug te dringen, en om longziekten überhaupt de wereld uit te krijgen, is er het Nationaal Programma Longonderzoek. Professionals die actief zijn in het brede veld van longonderzoek hebben, met steun van het bedrijfsleven, de handen ineengeslagen om de kwaliteit van onderzoek te verbeteren. Ross: 'Het gaat om onderzoeken die zich richten op bijvoorbeeld de invloed van de leefomgeving op het ontstaan van longaandoeningen. We willen precies weten in welke omstandigheden kinderen een grotere kans lopen, zodat we daar preventief op kunnen inspelen.'

Als het om behandelen gaat, is er aandacht voor 'precision medicine', ofwel medisch maatwerk. 'Hoe kunnen we een behandeling zo precies mogelijk afstemmen op de unieke genen van de patiënt? Hoe preciezer en gericht medicatie en therapie is, hoe makkelijker het voor kinderen – en natuurlijk ook volwassenen – is om een zo normaal mogelijk leven te leiden.'

Voor COPD-patiënten heeft LAN het zorgpad COPD longaanval met ziekenhuisopname ontwikkeld. Jaarlijks worden dertigduizend mensen opgenomen met een COPD-longaanval, waarbij patiënten kampen met een levensbedreigend

'Je bént niet de ziekte. Je wordt niet geleefd dóór de ziekte, maar je leeft mét de ziekte'

zuurstoftekort. 'Het zorgpad is een soort snelweg voor deze groep patiënten. Door een goede samenwerking tussen alle mensen die bij een longaanval betrokken zijn, van longartsen tot thuiszorg, krijgen patiënten zo snel mogelijk de juiste zorg. Het levert een kortere opnameduur op, minder heropnamen, blijde patiënten én meer werkgeluk voor de professionals.' Ross vertelt enthousiast over de projecten die ontstaan zijn door toedoen van LAN. Of het om kinderen of volwassenen gaat, om astma- of COPD-patiënten; er is aandacht voor alle doelgroepen. Een goede samenwerking en elkaar snel weten te vinden, zijn daarbij cruciaal. 'Door de krachten te bundelen hebben we meer impact dan ieder voor zich', zegt Ross.



Clémence Ross: 'COVID-19 heeft laten zien dat, als je goed samenwerkt, je in sneltreinvaart hulp kunt organiseren en kennis kunt delen.'

Ross is er trots op dat alle mogelijke partners aan tafel zitten in de LAN. Alleen de verzekeraars worden nog gemist, beklemtoont ze. 'We zijn nu bijvoorbeeld druk bezig om te regelen dat kinderen niet plotseling een ander puffertje krijgen, omdat de verzekeraar dat zo wil. Therapietrouw is ontzettend belangrijk, we willen niet dat kinderen schade oplopen of het vertrouwen kwijtraken. Dus als ook de verzekeraars meepraten, zou dat een mooie slag zijn voor de patiënt. De cirkel is dan helemaal rond.' ●

- ▶ Meer weten over hoe vaak longziekten voorkomen in Nederland? Neem een kijkje op longcijfers.nl
- ▶ Heeft u of uw kind een puffer (inhalator) en twijfelt u over het juiste gebruik? Kijk op inhalatorgebruik.nl

Astma in het kort

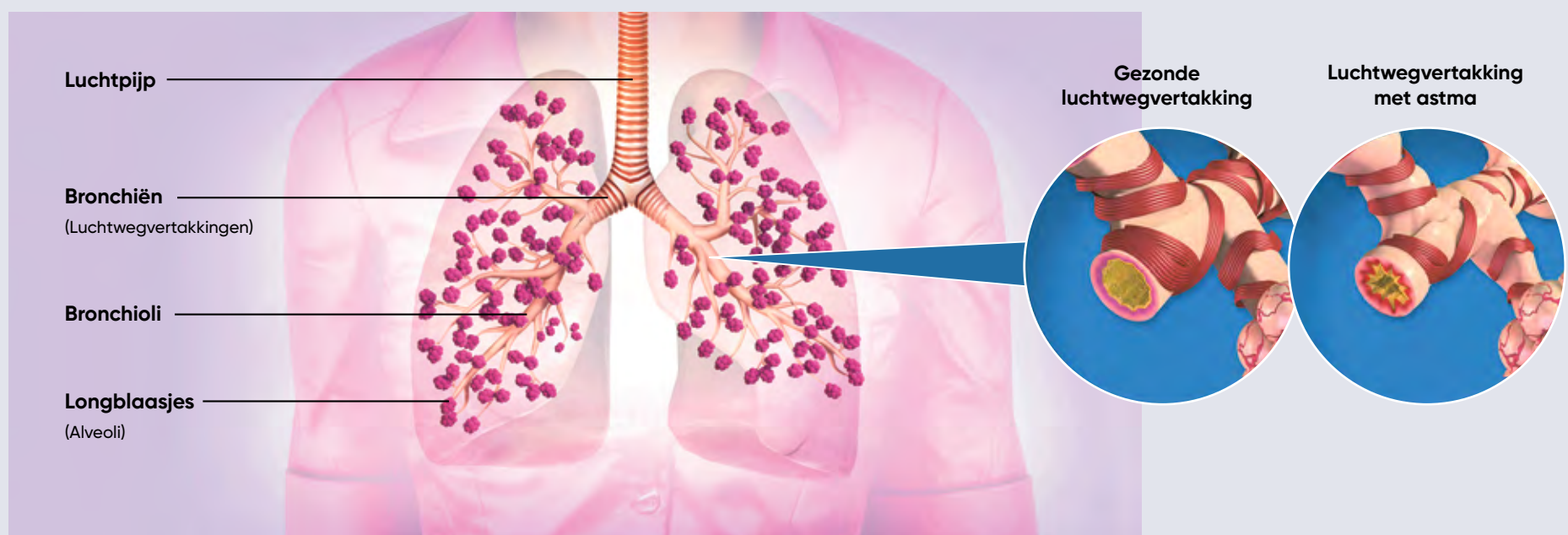
Onze longen zijn van levensbelang, ze zorgen ervoor dat we goed kunnen ademen. Met gezonde longen gaat ademhalen vanzelf, waardoor je bijna zou vergeten hoe belangrijk ze zijn. Maar bij mensen met een longziekte zoals astma, is ademhalen vaak niet vanzelfsprekend. Astma is een chronische ontsteking van de longen. De longen van mensen met astma zijn zeer gevoelig en vaak geïrriteerd. Door prikkels van buitenaf, zoals bijvoorbeeld rook of uitlaatgassen, kunnen de luchtwegen samentrekken. Ook het slijmvlies zwelt op en produceert meer slijm. Doordat de luchtwegen hierdoor nauwer worden, kun je moeilijker ademen en krijg je het benauwd. Als deze klachten plotseling opkomen, noemen we dat een astma-aanval. Je kunt als kind astma krijgen of het pas op latere leeftijd ontwikkelen.

Soorten astma

- ▶ **Allergisch astma:** allergisch astma komt vaak voor. Bij deze soort ben je benauwd zodra je stoffen inademt waarvoor je allergisch bent, zoals stuifmeel, huisstofmijt of huidschilfers van dieren.
- ▶ **Niet-allergisch astma:** hierbij krijg je klachten van prikkels zonder dat je allergisch bent. Je kunt bijvoorbeeld benauwd worden van uitlaatgassen, rook, parfum of door weersomstandigheden, zoals kou, mist en vochtige lucht.
- ▶ **Inspanningsastma:** bij inspanningsastma word je benauwd als je je inspant, bijvoorbeeld als je sport.
- ▶ **Ernstig astma:** ernstig astma komt voor bij ongeveer vijf procent van de mensen met astma. Deze soort is met medicijnen moeilijk onder controle te houden.

Verstikkende cijfers

- Elke dag krijgen 50 kinderen de diagnose astma.
- Elke dag belanden 7 kinderen stikbenauwd in het ziekenhuis.
- Astma is de meest voorkomende chronische kinderziekte in Nederland.
- In Nederland hebben 600.000 mensen astma.
- Astma is een ziekte met grote maatschappelijke impact: werknemers die zich vanwege astma ziek moeten melden missen in totaal 21 werkdagen per jaar (gegevens 2017).
- Astma is niet te genezen, we kunnen alleen de symptomen onderdrukken. Daarom is preventie zo belangrijk.



'Mijn manier om iets voor de nieuwe generatie te betekenen'

Marianne Kooltjes (71)

Tekst: André Bisschop Fotografie: Mona van den Berg

Longpatiënten doen zich vaak stoerder voor dan ze zijn. We gaan altijd maar door, alsof er niks aan de hand is. Het is ook niet makkelijk om voor jezelf op te komen. Dat proces kan jaren duren. Tot mijn 50ste had ik mijn astma en de verwijdering van twee longkwabben eigenlijk nooit een plek gegeven. Ik had het verdriet weggestopt, terwijl ik er als twintiger natuurlijk allesbehalve happy mee was dat ik niet meer in de bergen kon wandelen, dat sprintje naar de bus kon trekken of tegen de wind in kon fietsen. Ik deed er altijd een beetje lacherig over. Op mijn werk snapten mijn collega's niet dat ik soms doodmoe was als ik het 's nachts benauwd had gehad. Onbegrip doet pijn. Meer steun zou echt fijn zijn geweest. Daarom breek ik nu een lans voor jonge longpatiënten. Hun beperkingen verdienen erkenning, en niet alleen op hun werk. Longziekten moeten meer bekendheid krijgen,

zodat mensen rekening met ons kunnen houden. We willen niet steeds hoeven vertellen dat we de moord stikken als iemand zich overmatig onderspuit met parfum of gezellig de barbecue aansteekt met briketten, aanmaakblokjes en spiritusachtige vloeistoffen. Longfonds kan bij die bewustwording een belangrijke rol spelen. Daarom heb ik ze opgenomen in mijn testament en executeur gemaakt.

'Als longziekten meer bekend zijn, kunnen mensen rekening met ons houden'

Bijna 50 jaar ben ik lid van Longfonds en ook al heel lang donateur. Ik heb geen partner of kinderen, dus voor mij is het een logische keuze om Longfonds in mijn testament te zetten en ze ook mijn nalatenschap te laten afwikkelen.

Het geeft me een goed gevoel dat alles nu geregeld is. Een vriendin wees me op de mogelijkheid. Misschien brengt mijn verhaal andere mensen weer op ideeën. Het is gaaf om met elkaar een bijdrage te leveren aan een doorbraak voor longziekten en aan het vergroten van begrip. Die blijvende herinnering laat ik graag na. Ik ben nog lang niet van plan om dood te gaan, maar dit is mijn manier om iets voor de nieuwe generatie te betekenen.' ●

▶ Wilt u meer weten over nalaten aan Longfonds?

Vraag vrijblijvend onze brochure aan op longfonds.nl/nalaten. Persoonlijk contact opnemen kan natuurlijk ook: jessicadumas@longfonds.nl of bel 033-434 12 34



Marianne Kooltjes: 'Het geeft me een goed gevoel dat alles nu geregeld is.'

Astma voorkomen?

Laat kinderen vooral vies worden

Hermelijn Smits, immunoloog en parasitoloog aan het Leidse LUMC, leidt een internationale groep van gerenommeerde onderzoekers. Zij hebben maar één doel: astma bij kinderen voorkomen. 'De sleutel ligt in het immuunsysteem, dat moet je trainen in de eerste jaren van je leven.'

Tekst: Eveline van Herwaarden
Fotografie: Mona van den Berg



Dr. Hermelijn Smits, immunoloog en parasitoloog: 'Ik hoef sinds corona nog maar zelden uit te leggen wat een immunoloog doet. Dit vak fascineert me mateloos, al sinds mijn promotieonderzoek over hoe het immuunsysteem uit de bocht vliegt bij astma. Als één radertje in je afweer niet goed werkt, kun je allerlei gezondheidsproblemen krijgen. Een gezond mens staat daar vrijwel nooit bij stil.'

Uw onderzoek richt zich op de preventie van astma. Op basis waarvan veronderstellen jullie dat astma te voorkomen is?

‘Een paar opvallende dingen hebben ons aan het denken gezet. In ontwikkelde landen krijgen steeds meer kinderen allergieën en astma. Maar bij kinderen die opgroeien op kleine, traditionele boerderijen in Beieren en Zwitserland komen deze aandoeningen nauwelijks voor. Hetzelfde zie je bij de Amish in de Verenigde Staten. Dat doet vermoeden dat er een verband is tussen onze moderne levensstijl en het ontstaan van astma. Door verstedelijking, betere hygiëne en andere voeding missen we waarschijnlijk een stukje training van het immuunsysteem.’

Wat maakt u zo enthousiast over dit onderzoek?

‘Alleen al in Nederland belanden jaarlijks 2.800 kinderen met astma stikbenauwd in het ziekenhuis. Er zijn in ons land 600.000 mensen met deze ziekte.

‘Als we astma willen voorkomen, moeten we iedereen meekrijgen’

Tot op heden kunnen we alleen de symptomen bestrijden en astma niet voorkomen of genezen. De wetenschappers in ons onderzoek, kinderartsen, immunologen, epidemiologen en andere experts, zijn daarom enorm gemotiveerd om een oplossing te vinden. Bovendien zijn de eerste resultaten bijzonder hoopvol.’

Een goed werkend immuunsysteem speelt een grote rol in onze gezondheid. Dat beseffen we door corona des te meer. Onze immuunreacties zijn volgens u dus te trainen?

‘We beginnen ons leven met een blanco immuunsysteem. Daarna wordt de afweer opgebouwd; het lichaam leert welke bacteriën potentieel gevaarlijk zijn en welke onschuldig of juist goed voor ons. Net als bij het leren van een taal geldt: hoe meer je oefent, hoe beter. Bij kinderen met allergieën en astma gaat dat proces ergens mis. Hun afweersysteem reageert overactief op onschuldige prikkels, waardoor ontstekingsreacties en schade in de longen ontstaan. De eerste duizend dagen zijn cruciaal om een robuuste afweer te vormen. De hypothese in ons onderzoek is dat we daarbij een handje kunnen helpen.’

Het beïnvloeden van het immuunsysteem klinkt niet eenvoudig.

‘In de praktijk vinden we drie aanknopingspunten: onbewerkte koemelk, boerderijstof en wormparasieten. Dat is waar onze onderzoeksstrategieën zich op richten. Uit eerder onderzoek is bekend dat kinderen die onbewerkte koemelk drinken minder vaak astma en allergieën ontwikkelen. Hetzelfde geldt voor het regelmatig inademen van de lucht in en rond koeienstallen. Het derde aanknopingspunt vinden we in de tropen. Net als wij vroeger, maken kinderen daar parasitaire worminfecties door. Het fascinerende is dat astma er nauwelijks voorkomt. Dat deze wormpjes het immuunsysteem op ingenieuze wijze bespelen, heeft daar vrijwel zeker mee te maken. Ze scheiden stoffen af die de immuunreactie onderdrukken, zodat ze in de darmen kunnen overleven. We denken dat daardoor ook allergische reacties en astma worden onderdrukt. Onze onderzoekers willen natuurlijk precies begrijpen hoe dat zit. Wat kunnen we leren van die truc van parasitaire wormen? Welke micro-organismen, of hun metaboliëten (tussen- of eindproducten) in boerderijstof en in onbewerkte koemelk maken het immuunsysteem zo sterk? En hoe kunnen we die werkzame stoffen inzetten om het afweersysteem van kinderen te trainen?’

U noemt onze veranderde levensstijl als belangrijke factor bij het ontstaan van astma. Maar we kunnen niet terug in de tijd.

‘Precies, we kunnen niet allemaal op een boerderij gaan wonen. Ons onderzoek richt zich daarom op het begrijpen van de onderliggende processen en het ontwikkelen van praktische en veilige tools die bij de huidige tijd passen. Denk aan speciale peutermelk met de juiste bacteriën. We brainstormen er flink op los, misschien kunnen we capsules of verstuivers maken met dezelfde werking als die boerderijlucht.’

In 2018 zijn jullie met dit onderzoek gestart. Gaat het lukken om preventie van astma in de nabije toekomst mogelijk te maken?

‘We zitten absoluut op de goede weg, de eerste werkzame stoffen worden geïdentificeerd. Ik verwacht dat producten uit onbewerkte koemelk al over een paar jaar op de markt komen. Daarmee kunnen we astma waarschijnlijk bij tien tot vijftien procent van de kinderen voorkomen. Het compleet in kaart brengen van de routes in het immuunsysteem gaat wel langer duren, die immuunprocessen zijn heel ingewikkeld. De internationale samenwerking in ons onderzoek versnelt het tempo enorm. We hoeven niet te wachten tot resultaten in wetenschappelijke tijdschriften gepubliceerd worden, maar delen onze ontdekkingen direct met elkaar. Zonder de financiering van Longfonds hadden we zo’n mooie samenwerking niet kunnen opzetten.’

Longfonds vindt het belangrijk dat patiënten betrokken worden bij het onderzoek. Deelt u die mening?

‘Ik vind het belangrijk patiënten als klankbord te hebben, dan weet je voor wie je het doet. De Patiënten Advies Commissie heeft een grote meerwaarde voor dit onderzoek. Zij brachten bijvoorbeeld het belang van diversiteit naar voren en denken mee hoe we straks alle kinderen gaan bereiken. Want als we astma willen voorkomen, moeten we iedereen meekrijgen, niet alleen de geïnteresseerde, hoogopgeleide ouders.’

‘We kunnen ons immuunsysteem trainen, waardoor ziektes zoals astma minder kans krijgen’

Tot slot, wat kunnen ouders en grootouders nu al doen om kinderen een sterk immuunsysteem mee te geven?

‘Er is mooi onderzoek gedaan in Finland. Daaruit bleek dat door het toepassen van enkele leefstijladviezen het aantal voedselallergieën bij kinderen tot vier jaar maar liefst met veertig procent afnam. Laat kinderen vooral veel buitenspelen en lekker vies worden. Gezonde voeding met groenten, fruit en gefermenteerde producten zoals yoghurt en zuurkool, is belangrijk. Verder weten we inmiddels dat je allergenen zoals soja en pinda’s niet hoeft te vermijden. Het is juist goed als kinderen er vroeg aan wennen. Het hebben van een huisdier heeft ook een gunstige invloed. Wanneer je met veel verschillende stoffen in aanraking komt, ontwikkel je een sterk afweersysteem. Zo verklein je de kans op allergieën, ernstige virale luchtweginfecties en astma.’ ●

Setareh Ancery-Foumani (36 jaar) heeft ernstig astma. Als lid van de Patiënt Advies Commissie van het internationale Astma-preventie Consortium zet ze haar eigen ervaringen in voor het onderzoek.



‘Ik was 25, zat in de masterfase van mijn rechtenstudie, werkte al voor een advocatenkantoor en had een druk sociaal leven. Maar na een heftige longontsteking bleef ik serieuze klachten houden. Ik was vaak benauwd en ontzettend moe. Eigenlijk wat je nu ook bij long covid patiënten ziet. Het duurde bijna twee jaar tot een longarts de diagnose ernstig astma stelde. Het zette mijn leven volledig op zijn kop. Ik merk dat astma vaak onderschat wordt. Mensen denken dat je er met twee puffjes per dag wel vanaf bent. Voor mij betekent het dat ik volledig ben afgekeurd en veel medicijnen moet gebruiken. Alles wat eerst zo vanzelfsprekend was, werd een uitdaging: werken, sporten, naar een verjaardag gaan. Maar ik ben een positief mens en denk in mogelijkheden. Als ik me ‘astma-proof’ gedraag, kan er gelukkig nog heel veel. Ik ga elke dag wandelen, zie mijn vriendinnen regelmatig en geniet van mijn gezin. Mijn behandelend arts gaf me de tip om contact op te nemen met het Longfonds. Dat was een goed advies, want hier kan ik mijn ervaringen benutten en inzetten. Als geen ander ben ik gemotiveerd om mee te denken hoe we astma kunnen voorkomen. De tips van Hermelijn Smits pas ik ook bij mijn dochtertje toe: lekker vaak buitenspelen en naar de boerderij om melk te kopen.’

► **LONGFONDS | Accelerate**

Longfonds is binnen de EU de grootste private financier van longonderzoek. Onze drive: een wereld zonder longziekten. Daarom zetten we alles op alles om medische doorbraken aan te jagen. Een groot deel van de giften aan Longfonds besteden we aan baanbrekend onderzoek, onder andere in het internationale onderzoeksprogramma **LONGFONDS | Accelerate**. Het onderzoek van dr. Hermelijn Smits maakt deel uit van dit unieke internationale programma.

Tijdens de jaarlijkse collecteweek (17-22 mei) gaan de ontvangen donaties naar het belangrijke onderzoek dat Longfonds aanjaagt (zie ook de achterzijde van deze bijlage).

Wilt u met een bijzondere gift bijdragen aan het onderzoek van dr. Hermelijn Smits? Graag nodigen we u uit contact op te nemen met het team LONGFONDS | Accelerate via Wibrich de Boer | wibrichdeboer@longfonds.nl | 033-434 12 07.

Altijd alert

Op het eerste gezicht zie je niets. Valerie (5) speelt met vriendjes en vriendinnetjes, is het liefst buiten en gaat naar zwemles. Maar als haar vriendjes nog middenin het spel zitten of halverwege de zwemles zijn, moet Valerie vaak afhaken vanwege haar astma.

Tekst: Mariëlle Jansen Fotografie: Mona van den Berg



'Onbewust ben je er altijd mee bezig'

Gewoon meedoen met de rest, dat is wat Valerie wil. Net als alle kinderen gaat ze zonder jas naar buiten, terwijl het eigenlijk nog te koud is. 'Ik laat haar, kan en wil er niet de hele dag bovenop zitten. Ook al weet ik dat een verkoudheid weer een ritje naar het ziekenhuis kan betekenen. Onbewust ben je er altijd mee bezig.'

Valerie heeft al flink wat ziekenhuisopnames gehad in haar nog jonge leven. In de zomermaanden is het makkelijker, vindt haar moeder Hillegonde. 'Zodra het september is, word ik alert. Dan hou ik haar strakker in de gaten, want het gevaar ligt altijd op de loer.'

Hillegonde ziet het vaak aankomen. 'Ze is een ontzettende stuiterbal, gaat altijd door en dan vaak over haar grenzen heen. Op een gegeven moment is dan de energie op.'

'Van een voor anderen onschuldig virusje krijgt Valerie het stikbenauwd'

Toch probeert ook de rest van het gezin een zo normaal mogelijk leven te leiden. Dat lukt heel aardig. 'Op de dagen dat het goed gaat met Valerie kunnen mijn man en ik gewoon gaan werken. Maar als ze verkouden is, kan haar toestand van het ene op het andere moment omslaan. Helaas bestaat bij veel mensen nog steeds het beeld dat astma met een pufje wel weer over gaat. Maar van een voor anderen onschuldig virusje krijgt ze het soms stikbenauwd. Dan moet ik alles uit mijn handen laten vallen om met haar naar het ziekenhuis te racen. Ieder griepseizoen gebeurt dat een keer of drie, vier. In mijn vorige baan in het ziekenhuis was dat lastig, maar ik heb gelukkig werk gevonden waarbij ik flexibeler ben.'



'Het is belangrijk dat leerkrachten de signalen herkennen'

Ook al heeft het gezin van Valerie een goedwerkende modus gevonden, het is zeker niet altijd makkelijk. 'Wij herkennen inmiddels de signalen en weten hoe we moeten handelen. De medicatie die Valerie nu krijgt – met name in het griepseizoen is dat behoorlijk wat – werkt erg goed. 'Mijn longetjes zijn ziek', zegt ze als andere kinderen op school vragen waarom ze medicijnen neemt. Als ouder ben je niet 24 uur per dag bij je kind. Dan is het heel belangrijk dat ook anderen, zoals medewerkers van het kinderdagverblijf en de leerkrachten op school, de signalen van benauwdheid herkennen én weten wat ze moeten doen. Valerie heeft samen met mij de klas voorgelicht en haar juf weet inmiddels waar ze op moet letten en kan haar extra medicatie geven als dat nodig is om de dag door te komen.'



'Beter een keer te veel in het ziekenhuis dan te laat'

Ook voor ouders heeft moeder Hillegonde een belangrijke boodschap. 'Als je denkt dat het mis is, twijfel dan niet en ga naar het ziekenhuis. Als ouder ken je je kind het beste en herken je subtiele veranderingen. Beter een keer te veel in het ziekenhuis dan een keer te laat.' ●

Speciaal voor kinderen met astma

Voor kinderen tussen 8 en 12 jaar maakte Longfonds de site astmakids.nl. Met handige tips, filmpjes en een test-je-kennisquiz. Je vindt er goede informatie over bijvoorbeeld school en astma. En wil je een keer een spreekbeurt houden over astma? Op astmakids.nl vind je precies wat je nodig hebt!

Wat kun je zelf doen?

De longen van een kind zijn kwetsbaar. Longen ontwikkelen zich vanaf de zwangerschap totdat je 22 jaar bent. Invloeden van buitenaf kunnen die ontwikkeling in de weg zitten. Ongezonde lucht, zowel binnen als buiten, vergroot het risico op onder andere de ontwikkeling van astma. Bij het ontstaan van astma spelen veel factoren een rol, maar je kunt zelf iets doen om het risico op astma te verkleinen.

- ▶ Rook niet. Ook als je niet in het bijzijn van een kind rookt, is dat schadelijk voor de ontwikkeling van de longen (derdehandsrook).
- ▶ Stook geen hout. Een gezellig haardvuur? Het lijkt onschuldig maar veroorzaakt veel fijnstof.
- ▶ Brand geen kaarsen. Maak het op andere manieren gezellig in huis.
- ▶ Tijdens koken komt fijnstof én vocht vrij. Zorg voor een goede afzuiging.
- ▶ Ventileer je huis, het liefst 24 uur per dag.
- ▶ Pak waar mogelijk vaker de (elektrische) fiets of het openbaar vervoer om te reizen.
- ▶ Laat kinderen buitenspelen. Dan kan het immuunsysteem zich goed ontwikkelen.

advertorial

Philips strijdt mee voor gezonde lucht en gezonde longen

Philips is sinds 2016 partner van Longfonds. Deze samenwerking is een weloverwogen keuze. We spreken met Olaf Koning, Market Leader Philips Domestic Appliances Benelux, over wat onze organisaties verbindt: mensen bewuster maken van het belang van schone lucht in huis.



‘Eén van de belangrijke ambities van Longfonds is dat niemand meer ziek wordt van de lucht die hij inademt. Bij Philips delen we deze ambitie. Het inademen van schone lucht is van vitaal belang voor ieders gezondheid en welzijn. Nog te veel mensen worden blootgesteld aan vervuilde lucht. Daarbij denk je aan de buitenlucht, maar ook de luchtkwaliteit binnen is belangrijk. Daarom streven we er bij Philips naar om de lucht binnenshuis schoner te maken. Met 80 jaar ervaring in luchtreiniging en een team van wetenschappers en ingenieurs hebben we heel wat kennis vergaard. Die kennis willen we delen om meer bewustzijn te creëren.’

Kun je een aantal voorbeelden geven van wat jullie samen hebben gedaan?

‘Samen met Longfonds en andere partners zijn we een samenwerking gestart om onderzoek te verrichten naar de luchtkwaliteit in Nederlandse huishoudens. Hieruit bleek dat 1 op de 7 onderzochte woningen niet voldoet aan de WHO-norm voor fijnstof. Het is belangrijk om mensen bewust te maken van het belang van gezonde lucht in huis en handvatten te geven om de luchtkwaliteit in huis te verbeteren. Momenteel hebben we een gezamenlijk project lopen waarbij we jonge ouders bewust maken van het belang van schone lucht voor kinderen. Schone lucht is met name voor hen zo belangrijk.’

Je geeft aan dat schone lucht met name voor kinderen belangrijk is, wat doen jullie nog meer?

‘Naast bovengenoemd onderzoek en het gezamenlijke project voor bewustwording, zet Philips zich in voor een beter binnenmilieu op scholen. Samen met AurAir, een specialist op het gebied van CO2-meters, zijn we een samenwerking opgestart om de luchtkwaliteit in scholen te verbeteren. Uit onderzoek blijkt dat CO2 een goede indicator is voor ventilatie en daarmee luchtkwaliteit. De kwaliteit van het binnenmilieu op scholen is nu vaak ondermaats. Dit kan de gezondheid en leerprestaties van kinderen beïnvloeden. Door een slimme koppeling van de CO2-meters van AurAir

met onze luchtreinigers, kunnen we het zuiveren van de lucht in scholen automatiseren. Wanneer de sensoren van AurAir verhoogde CO2-concentraties meten, wordt via wifi een signaal naar de luchtreinigers gestuurd. Deze worden geactiveerd en zuiveren vervolgens met de ingebouwde HEPA-filter 99,97% van deeltjes tot zo klein als 0,3 µm, zoals veelvoorkomende allergenen, stof, vuil, bacteriën en sommige virussen.’ ●

► Meer weten over Philips luchtreinigers? Kijk op philips.nl voor meer informatie.

PHILIPS

advertorial

Beleggen met impact

Duurzaam beleggen is ingeburgerd in de bancaire wereld. Wie vermogen heeft en een stap verder wil gaan om écht impact te hebben, kan sinds zo’n anderhalf jaar terecht bij het zogeheten ‘Impact Mandaat’ van ABN AMRO MeesPierson. Maar stap er niet lichtzinnig in, zegt Jan Willem Hofland, hoofd Investment Center: ‘We begeleiden het liefst beleggers die er bewust voor kiezen.’

Met duurzame beleggingsproducten begon ABN AMRO MeesPierson zo’n twee decennia geleden. Of een bedrijf een plaats verdient in een duurzame beleggingsportefeuille, hangt af van of ze hun handel netjes runnen op het gebied van milieu, maatschappij en bestuur. Vooral gericht op hoe je onderneemt dus. Bij impact is de bedrijfsactiviteit zelf medebepalend. Hofland legt het zo uit: ‘Je kunt bij wijze van spreken op een keurige manier clusterbommen produceren. Dan ben je misschien duurzaam, maar geen deel van de oplossing.’ Een deel van de oplossing zijn, is niet dat je ‘keurige’ bommen maakt, maar dat je helemaal uit de oorlogsindustrie stapt. Dat je niet meer ‘duurzaam’ hout kapt, maar helemaal geen bos meer vernietigt. Dat je niet alleen je bouwvakkers goed betaalt, maar alleen nog maar bouwt conform circulaire criteria en dus vrij van schadelijke uitstoot. Alleen bedrijven die die slag maken, worden toegelaten in de impactportefeuille van ABN AMRO MeesPierson.



Jan Willem Hofland Foto: Mona van den Berg

Bewust overstappen

Gaat het private beleggers niet vooral om wat het financieel oplevert? Hofland legt uit dat het Impact Mandaat juist is ontstaan door vragen van beleggers: ‘Zij

wilden onderbouwd zien dat duurzaam beleggen zin had. Daar zijn we mee aan de slag gegaan. Een hele toer nog, om goede data te vinden, maar het gaf veel inzicht. Het bracht ook aan het licht dat het effect niet voor alle beleggers ver genoeg ging. Vanuit die wens hebben we het Impact Mandaat ontwikkeld.’ Beleggen met ‘impact’ heeft een piepklein aandeel in het wereldwijd belegde kapitaal. Maar vergis je niet: dat had duurzaam beleggen ooit ook. Hofland: ‘Het Impact Mandaat groeit sneller dan duurzaam beleggen in de beginjaren.’ Rendement telt nog steeds. Op korte termijn kan het rendement van een Impact portefeuille afwijken van de markt als geheel. Impact beleggers stappen dus in het mandaat voor de lange termijn. Dit is ook de reden dat het belangrijk is dat klanten er bewust instappen. Financieel rendement is niet het eerste doel van de Impact belegger, dat is het maatschappelijke rendement. Bijdragen aan een betere wereld.’ ●

Beleggen brengt risico's met zich mee. U kunt (een deel) van uw inleg verliezen.

► Meer informatie? Jan Willem Hofland vertelt in een korte video over het Impact Mandaat: abnamromeespierson.nl/video-impact-mandaat of ga naar: abnamromeespierson.nl/impact-beleggen

Bij maatschappelijke organisaties als Longfonds draait alles om de missie. Dat ABN AMRO MeesPierson de duurzaamheidstransitie wil versnellen en niet meer belegt in de tabaksindustrie, is voor Longfonds daarom een belangrijke reden om samen te werken. Als enige private bank in Nederland heeft ABN AMRO MeesPierson expertteams die zich exclusief richten op fondsenwervende organisaties, religieuze instellingen en vermogensfondsen. Deze teams helpen maatschappelijke organisaties hun vermogen duurzaam te beheren en staan ze bij met waardevol advies over onder andere governance, impactgericht werken en mogelijkheden op het gebied van online doneren. ► Lees meer op abnamromeespierson.nl/instituten-charitas

 **ABN AMRO MeesPierson**

Een grote golfbeweging

Als grootste longpatiëntenorganisatie van Europa streeft Longfonds naar een wereld waarin iedereen vrij kan ademen. Om dat sneller voor elkaar te krijgen werkt Longfonds samen met gelijkgestemde gezondheidsorganisaties, het bedrijfsleven en topwetenschappers. Directeur Michael Rutgers: 'Samenwerking is cruciaal om onze doelen voor gezonde longen en gezonde lucht te realiseren.'

Tekst: Mariëlle van Bussel Fotografie: Mona van den Berg

Hoe groot je organisatie ook is, je bent nooit groot genoeg om alle invloed uit te oefenen die je wilt uitoefenen. We willen niet alleen longziektes voorkomen, maar ook willen we mensen met een longziekte ondersteunen zodat ze een beter leven krijgen. We kunnen in ons eentje op pad gaan om Nederland rookvrij te krijgen, maar het is natuurlijk veel effectiever om dat samen met gelijkgestemde partners te doen. Daarom werken we hierin samen met organisaties als KWF en de Hartstichting. Met z'n allen kunnen we een grote golfbeweging maken. Dat lukt steeds beter. We hebben bijvoorbeeld samen met een aantal partners een petitie ingediend in de Tweede Kamer die uiteindelijk geleid heeft tot het Schone Lucht Akkoord. Inmiddels hebben een groot aantal gemeenten en provincies het akkoord ondertekend. Samen hebben we ervoor gezorgd dat gezonde lucht nu op de kaart staat. Longfonds had dit alleen nooit voor elkaar gekregen.'

'Nog maar 5 procent rokers in 2040, daar gaan we voor'

'Ook werken we samen met bedrijven die een bijdrage kunnen leveren aan schone lucht- en gezondheidsdoelstellingen. Zo heeft onze partner Philips met hun zwangerschaps-app en hun inbreng in de Blijde Doos een enorm bereik onder zwangere vrouwen. De app biedt ons de mogelijkheid meer kennis over deze belangrijke doelgroep te vergaren. Tegelijkertijd kunnen we dankzij de samenwerking jonge ouders bereiken en bewustwording creëren over bijvoorbeeld de invloed van luchtkwaliteit op longgezondheid. Daar horen ook handelingsperspectieven bij: wat kunnen jonge ouders zelf doen om bijvoorbeeld fijnstof binnenshuis te verminderen?

En samen met onder andere de Hartstichting hebben we kunnen realiseren dat onze partner ABN AMRO MeesPierson niet meer in tabak belegt. Dat is een grote stap.'

'Bij onze achterban leven belangrijke gezondheidsvragen. Hoe kunnen we beschadigd longweefsel van COPD-patiënten repareren? En kunnen we voorkomen dat een kind van ouders met astma zelf ook astma krijgt? In het internationale onderzoeksprogramma LONGFONDS | Accelerate werken toponderzoekers uit de hele wereld samen onder onze regie. We zetten alles op alles om medische doorbraken voor astma en COPD te versnellen.'

'Ik ben ontzettend blij met de beweging Op weg naar een Rookvrije Generatie, een initiatief van de Gezondheidsfondsen voor Rookvrij. We werken daarbij samen met allerlei organisaties en instanties, van de NS tot gemeenten, van sportbonden tot supermarkten. En dat is effectief; elk jaar worden er meer maatregelen genomen. Rookvrije stations, duurdere tabak, minder aantrekkelijke verpakkingen, rookvrije schoolpleinen. We hebben bijna een 'tipping point' bereikt, het kantelpunt waarna het min of meer vanzelf moet gaan. Ik heb er alle vertrouwen in dat in 2040 nog maar vijf procent van de Nederlanders rookt. Dát is onze doelstelling en samen gaan we dat bereiken.' ●

► **Interesse in een goed gesprek over samen impact maken?** We nodigen u graag uit contact op te nemen met **Ernica Woudenberg**, relatiepartner partnerships, via T 033 - 434 12 63 of ernicawoudenberg@longfonds.nl.



Michael Rutgers

'Het gaat om wat we samen met anderen tot stand kunnen brengen: een wereld waar iedereen vrij kan ademen. Dat is onze belangrijke maatschappelijke opdracht'

SAMENWERKINGSPARTNERS LONGFONDS: Strategische partners ABN Amro MeesPierson | Philips | Nederlandse Loterij | VriendenLoterij & allen die deelnemen in deze loterijen **Partners** Binnenklimaat Nederland | Eneco | Heilbron | Koninklijke Gazelle | Landal Greenparks | TNO | Quby **Sponsorpartners** AstraZeneca | Boehringer Ingelheim | Fonds SGS van Zorgverzekeraar Zilveren Kruis | Glaxo Smith Kline | MSD | Novartis Pharma | Westfalen Medical **Bedrijfsvrienden** AFPRO Filters | Air So Pure | AllergieZorg | ATAG | BBA Binnenmilieu | Breijer Ventilatietechniek | Brink Climate Systems | Cara C'air | Curitas | Euromate | Givaudan | Habitat Solutions | Healthy Air at Home | Heijmans | Interduct | Itho Daalderop | Klok | Strooming | Swiss logo | Velux Nederland | Zehnder

Op weg naar een Rookvrije Generatie

Alle kinderen de kans geven volledig rookvrij op te groeien. Dat is het doel van de Rookvrije Generatie, een initiatief van Longfonds, Hartstichting en KWF Kankerbestrijding. Dit voorjaar voeren ze campagne onder de slogan: 'De wereld wordt rookvrij, wen er maar aan'. Steeds meer partijen sluiten zich aan bij dit initiatief, waaronder gemeenten en bedrijven.

Tekst: Eveline van Herwaarden



Elke week steken honderden tieners hun eerste sigaret op. Pijnlijk, want één op de twee rokers overlijdt hier uiteindelijk aan. Een rookverslaving, maar óók meeroken, kan kanker, hart- en vaatziekten en longziekten veroorzaken. De initiatiefnemers van de Rookvrije Generatie voelen daarom de urgentie om kinderen te beschermen, tegen tabaksrook én tegen de verleiding om te gaan roken. Rookvrij opgroeien moet vanzelfsprekend zijn.

Rookvrije bushaltes

Hans Buijtelaar, wethouder in Amersfoort, hoeft je niet te overtuigen. 'Vroeger was roken normaal. Als mijn ouders een feestje hadden, stond de kamer blauw van de rook', vertelt hij. 'Ondanks dat we in onze gemeente al veel locaties rookvrij hebben gemaakt, zoals de

sportvelden, waren er nog steeds plekken waar je door de rookwolken heen liep.' Buijtelaar doelt bijvoorbeeld op het plein voor het station en de bushaltes in de stad. De gemeenteraad besloot het beleid op treinperrons en sportvelden door te trekken naar de bushaltes, samen met busmaatschappij Syntus. Buijtelaar: 'We doen dit niet vanuit betutteling, maar willen in

onze stad graag laten zien dat het ook gezonder kan. Dat werkt als je het goed uitlegt. Niemand is tegen gezondheid en niemand wil dat zijn kind gaat roken.' De wethouder hoopt dat andere gemeenten het voorbeeld overnemen. In Amersfoort zijn de eerste tegels inmiddels geplaatst: 'Dit is een rookvrije plek'.



Geen verleidingen in de winkel

Ook in de winkels van Kruidvat en Trekpleister wordt het roken sterk ontmoedigd. Sinds 2020 is in de schappen geen tabaksproduct meer te vinden. 'Onze medewerkers staan elke dag klaar om onze klanten te adviseren over een goede gezondheid, daar past het verkopen van sigaretten en tabak niet bij', zegt Ed van de Weerd, CEO van A.S. Watson

De wereld wordt rookvrij, wen er maar aan!

Health & Beauty Benelux, moederbedrijf van Trekpleister en Kruidvat. 'Als eerste winkelketen in Nederland en België zijn wij volledig met de verkoop van tabaksproducten gestopt. Ik vind dat het bij onze verantwoordelijkheid past. We krijgen wekelijks veel gezinnen over de vloer. Door te stoppen met de verkoop van tabakswaren willen we het gebruik ervan onder de nieuwe generatie ontmoedigen. Het moet niet langer normaal zijn om producten die zo schadelijk zijn voor de gezondheid overal te verkopen.' De klant is het daar overigens helemaal mee eens: 82% van de Nederlandse klanten vindt het een goede zaak dat tabaksartikelen op minder plekken verkocht worden en 73% wil geen verkoop op plekken waar kinderen komen (bron: A.S. Watson Benelux).

Wilt u meedoen aan de Rookvrije Generatie of er meer over lezen? Ontdek hoe de wereld rookvrij wordt op rookvrij.nl. ●

GASTCOLUMN

Stop eerst met roken, daarna met de pil

Je wilt zó graag een baby, maar je bent bang dat het niet gaat lukken. Jullie proberen het al een tijdje. Om dan voordat je zwanger bent te gaan stoppen met roken. Dat geeft alleen maar stress, denk je.

Maar juist die eerste weken in de zwangerschap zijn ontzettend belangrijk voor de gezondheid van je kindje, naast het feit dat je veel vruchtbaarder bent als je gestopt bent met roken.

Roken tijdens de zwangerschap geeft, naast aangeboren afwijkingen, meer kans op luchtwegproblemen van je kindje. Ook is de kans op vroeggeboorte en groeiachterstand groter.

Vaak denkt de rokende zwangere dat te veel stress niet goed is voor het kindje in de buik. Dat is juist, veel mentale stress gééft problemen. Maar roken veroorzaakt fysieke stress: de bloeddruk loopt op en de bloedvaten vernauwen zich. De placenta kan dus minder zuurstofrijk bloed doorlaten voor je kindje, waardoor het minder goed kan groeien. Ontwenningssymptomen van de roker voelen aan als stress, die alleen maar is op te lossen met een nieuwe sigaret om het nicotinetekort in het brein weer aan te vullen.

Als je na de bevalling nog steeds rookt, is de kans op luchtwegproblemen, longontstekingen en virusinfecties van je kindje door de tweedehands rook verhoogd. Ook heeft je kindje meer risico op oorontstekingen.

Roken is een ernstige verslaving. Het is niet eenvoudig om te stoppen. Maar het is ontzettend belangrijk om dat wel te doen als je zwanger wilt worden of bent.

Als je dochter een tiener is, wil je natuurlijk ook niet dat zij gaat roken. Als jijzelf niet rookt en je haar duidelijk maakt dat het risico op een verslaving al bij één sigaret kan optreden, is de kans dat zij hiermee gaat experimenteren veel kleiner. Twee van de drie kinderen die één sigaret proberen, worden een dagelijkse roker. Als je dochter een van die twee is en zij later zwanger wil worden, zit ook zij vast in haar verslaving.

Als ouder wordt het je niet makkelijk gemaakt. Op elke straathoek zijn sigaretten voor een paar euro te koop. Een vergunning heeft de verkoper niet nodig. De prijs wordt niet structureel opgehoogd. In vrijwel elke supermarkt, benzinstation en boekwinkel kan je dochter aan sigaretten komen. Er is geen serie of film waarin niet gerookt wordt. Influencers op Instagram maken reclame voor sigaretten.

Overheid, doe iets om onze meisjes te beschermen. Zorg, naast de HPV-vaccinatie tegen baarmoederhalskanker, voor een veel effectiever anti-tabaksbeleid.

Wanda de Kanter

Longarts Wanda de Kanter is onvermoeibaar voorvechter van rookpreventie. In januari van dit jaar stopte ze met haar werk in het Antoni van Leeuwenhoek Ziekenhuis om zich volledig te kunnen richten op wat haar zo na aan het hart ligt: zorgen dat kinderen niet gaan roken, zorgen dat mensen stoppen met roken én benadrukken hoe verslavend tabak is.



Voor 1,2 miljoen mensen met een longziekte is vrij ademen niet vanzelfsprekend



De drie ambities van Longfonds

1) Gezond leven, gezonde lucht

Iedereen wil gezond zijn, maar niet voor iedereen is gezond leven vanzelfsprekend. Roken, meeroken en ongezonde lucht zijn grote gezondheidsrisico's. Daarom maken we ons sterk voor een Rookvrije Generatie en voeren we een krachtige lobby voor gezonde lucht, binnen en buiten.

2) Oplossingen voor longziekten

Baanbrekend onderzoek leidt tot medische doorbraken. Als een van de grootste private financiers in Europa jaagt Longfonds wetenschappelijk onderzoek aan. Jaarlijks ondersteunen we ruim veertig onderzoeksprojecten. Bij deze projecten zijn mensen met een longziekte actief betrokken. Dankzij patiëntparticipatie sluit het onderzoek aan bij hun behoeften en wensen. Met de trans-Atlantische consortia astmapreventie en longregeneratie (LONGFONDS | Accelerate) en de lancering van het social investment fund LungHealth, komen echte oplossingen voor mensen met een longziekte snel dichterbij. Op onze website leest u alles over het onderzoek dat Longfonds mogelijk maakt.

3) Regie op het leven met een longziekte

Longfonds is binnen Europa de grootste longpatiëntenorganisatie. Elke dag krijgen vijftig Nederlandse kinderen de diagnose astma. Het aantal mensen met COPD stijgt naar verwachting in de komende twee decennia van 600.000 naar 800.000. Mensen met een longziekte willen actief deelnemen aan de samenleving, hun eigen keuzen maken en grip houden op hun leven. Daarvoor zetten wij ons in, voor hen én met hen.

Test: Kan uw leven met astma beter?

Zo'n 53% van de mensen met astma heeft zijn of haar klachten onvoldoende onder controle. Vroege herkenning en bewustwording van de klachten helpen om beter met astma om te gaan. Daarom lanceerden de Vereniging Nederland-Davos, Long Alliantie Nederland en Longfonds op Wereld Astma Dag (4 mei) de astmatest: 'Kun jij alles met je astma?' Met deze online test kunnen mensen met astma zelf nagaan of de kwaliteit van leven met astma beter kan. ► longfonds.nl/astmatest

Doe de COPD-risicotest

COPD is een ongeneeslijke ziekte waarbij de longen steeds verder achteruitgaan. Het is heel belangrijk om op tijd de diagnose te krijgen. Wie er vroeg bij is, kan erger voorkomen. ► longfonds.nl/doe-nu-de-copd-risicotest

Advieslijn

Heeft u een chronische longziekte, dan zijn we er voor u. Heeft u een vraag of wilt u advies? Neem gerust contact met ons op via T 0900 227 25 96 (op werkdagen van 09.00 tot 17.00 uur, €0,50 cent per gesprek). Mailen kan ook: advieslijn@longfonds.nl

Longfonds

Postbus 627
3800 AP Amersfoort
T 033-434 12 12
service@longfonds.nl
IBAN NL50 ABNA 0575 2552 50
longfonds.nl

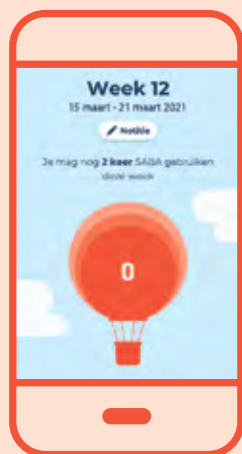
Volg ons op:

[f](https://www.facebook.com/longfonds.nl) [y](https://www.youtube.com/longfonds.nl) [in](https://www.linkedin.com/company/longfonds) [ig](https://www.instagram.com/longfonds)
longfonds.nl

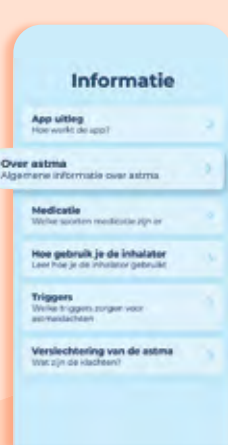


Download de astma app
en krijg inzicht in jouw
astmacontrole en gebruik
van kortwerkende
luchtwegverwijders*

Registreer je
SABA gebruik



Lees meer
over astma



Deze app is ontwikkeld door NeLL voor mensen met astma vanaf 18 jaar, en mede mogelijk gemaakt door AstraZeneca.

De app download je in de:



Apple App Store Google Play Store



*Ook bekend als blauwe inhalator / noodmedicatie / zo nodig medicatie / (kortwerkende) luchtwegverwijder / SABA / salbutamol / terbutaline



Wist u dat...

vooral 60-plussers en mensen met een verminderde afweer ziek kunnen worden door de pneumokokkenbacterie?



Lees meer over pneumokokken op www.prikwijzer.nl, of scan de QR-code.

Referentie: <https://www.rivm.nl/pneumokokken>

NL-NON-01126, Maart 2021

MSD B.V. | Postbus 581 | 2003 PC Haarlem | www.msd.nl | 023-5153153 | info@msd.nl



Landelijke collecteweek Longfonds 17 t/m 22 mei

Help mee astma bij kinderen te voorkomen

Tijdens de collecteweek van 17 t/m 22 mei halen tienduizenden collectanten zo veel mogelijk geld op om kansrijk wetenschappelijk onderzoek mogelijk te maken. Help ons om onze droom te laten uitkomen: astma bij kinderen voorkomen. Geef aan de collectant of collecteer online mee vanuit huis. Het enige wat je voor jouw online collecte nodig hebt, is je mobiele telefoon.

'Collecteren is ontzettend dankbaar werk'

'Vijf maanden was Gijs toen we merkten dat hij het benauwd had. Sindsdien gebruikt hij twee keer per dag zijn puffer.' Irene Loijmans is moeder van Gijs (18) die sinds zijn babytijd astma heeft. 'Het bepaalt ons leven. Katten, lelies, een kerstboom – ze komen er niet in bij ons. Gijs zit al anderhalf jaar thuis, omdat hij in het najaar van 2019 ziek werd en daarna door kerst en corona binnen moest blijven. Ik vind het belangrijk dat mensen, en dan vooral ouders, meer weten over de invloed die een longziekte heeft op het leven van kind én ouder.'

Omdat Irene zelf iets wilde doen om te kunnen bijdragen aan onderzoek naar longziekten, besloot ze te gaan collecteren. 'Het is ontzettend dankbaar werk: negen van de tien keer gaat er iets in de bus, mensen helpen graag. Ik doe het inmiddels al weer vijftien jaar. Het is heel gezellig, echt een familie-uitje. Gijs loopt al sinds zijn derde met me mee en ook mijn man, mijn andere zoon én opa gaan langs de deuren.' ●



Drie generaties Loijmans op pad voor het Longfonds.



Start jouw online collecte

1. Scan de QR-code met de camera van je telefoon.
2. Klik op de link die op je scherm verschijnt.
3. Vul je naam en mobiele telefoonnummer in.
4. Op 11 mei ontvang je een sms met een link naar jouw persoonlijke collectepagina. Meld je je na 11 mei aan? Dan ontvang je jouw collectepagina binnen 5 minuten na aanmelding.
5. Je kunt aan de slag met collecteren! In een paar minuten stuur je je vrienden, familie, kennissen en collega's donatieverzoeken via WhatsApp, social media en e-mail.



Longfonds Postbus 627 | 3800 AP Amersfoort | T 033-434 12 12 | service@longfonds.nl



Colofon

Deze bijlage is een uitgave van Longfonds in het kader van de campagne 'Laat Kinderen Vrij Ademen'. De inhoud valt buiten de redactionele verantwoordelijkheid van TROUW. Uitgave: mei 2021

Samenstelling en inhoud: Longfonds
Hoofdredactie en fotografie: Mona van den Berg
Eindredactie: Annemiek Verbeek
Vormgeving: Krijn Ontwerp – Bas Krijn

Redactie: André Bisschop, Mariëlle van Bussel, Mariëlle Jansen, Eveline van Herwaarden en Francien de Vries.

Longfonds dankt allen die hun medewerking aan deze bijlage verleenden.

Alle rechten voorbehouden.
Niets uit deze uitgave mag worden veeleelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Longfonds.
De inhoud van geplaatste advertenties komt uitsluitend voor rekening van de adverteerders.