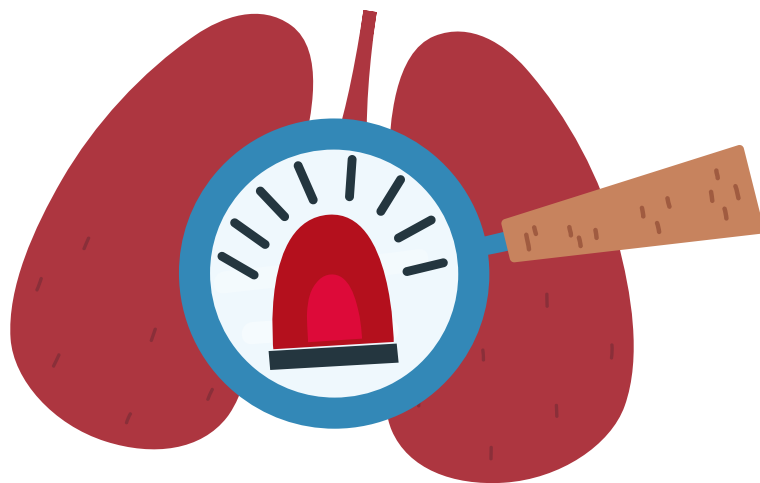




Strijd mee  
voor gezonde lucht  
en gezonde longen

# Hoe herstel ik van een longontsteking?

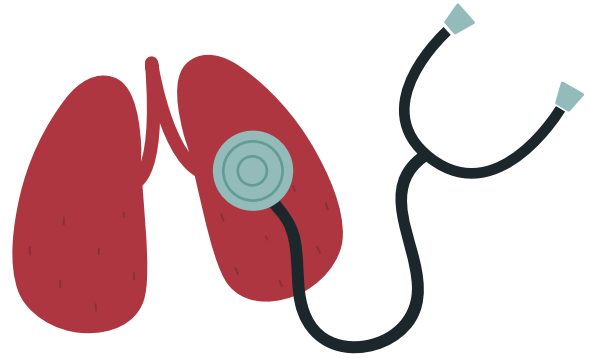




Een longontsteking komt veel voor, jaarlijks krijgen ongeveer 125 duizend mensen het. Hoewel de ontsteking met antibiotica meestal snel verdwijnt, kan het herstel weken tot zelfs maanden duren. Zeker als u een chronische longziekte, zoals astma of COPD heeft.

Chronisch betekent dat het niet meer over gaat. In dit boekje delen mensen die een longontsteking hebben gehad, hun ervaringen en tips. U leest daarnaast het advies van een longarts. Zo weet u wat u zelf kunt doen om uw herstel te bevorderen en een longontsteking in de toekomst te helpen voorkomen.

# Hoe weet je of je een longontsteking hebt?



Wat is een longontsteking precies, wat zijn de klachten en hoe ziet de behandeling eruit? We vroegen het aan longarts Jan Willem van den Berg.



Hoewel de symptomen per persoon kunnen verschillen, zijn er wel een aantal duidelijk klachten. 'Je voelt je meestal niet lekker en hebt vaak koorts. Bijna altijd ga je hoesten, soms is daar slijm bij. Kortademigheid komt veel voor', zegt Jan Willem van den Berg, longarts bij Isala Zwolle. Bij een longontsteking zijn de kleinste vertakkingen diep in de longen en de longblaasjes aangetast.

Van den Berg: 'Vaak is een bacterie de oorzaak, maar ook een virus kan de boosdoener zijn. Soms begint de ontsteking met een virus en komt er later een bacterie bij.'

## Naar de huisarts?

Als de koorts onder de 39°C blijft en nog maar een dag of drie duurt, is een bezoek aan de huisarts niet meteen nodig. Jonge kinderen, ouderen of mensen met een chronische longziekte of hartaandoening, moeten wel direct naar de huisarts. Doe dit ook als de koorts aanhoudt. De huisarts kan vaak met behulp van een stethoscoop horen of er inderdaad een ontsteking zit. Vocht in de longen maakt namelijk een krakend geluid. Ook klopt de huisarts op de plek waar de longen zitten, omdat ontstekingen voor een gedempt geluid zorgen. Van den Berg: 'Is er inderdaad sprake van een longontsteking, dan wordt er vrijwel altijd een antibioticakuur voorgeschreven. Antibiotica werken redelijk snel. Na een dag of drie voel je je alweer wat beter. Mensen met astma of COPD krijgen daarnaast soms ook prednison om sneller te kunnen herstellen.'

## Ziekenhuisopname

Als de antibiotica niet aanslaat en je steeds zieker wordt, zal de huisarts u doorverwijzen naar het ziekenhuis. Daar maakt men een longfoto waarop vaak goed te zien is hoe ernstig de ontsteking is. Het kan zijn dat een ziekenhuisopname noodzakelijk is. Dit gebeurt jaarlijks bij ongeveer 35 duizend mensen. Van den Berg: 'Dit gebeurt bijvoorbeeld als de ontsteking groot is of in beide longen zit. Maar we kijken vooral naar de persoon. Hoe ziek is iemand, is er extra zuurstof nodig, hoe staat het met de bloeddruk? Maar ook: hoe is de zorg thuis geregeld? Wie alleen woont zal eerder worden opgenomen, dan iemand met een partner die de zorg op zich kan nemen.'

De ziekenhuisopname duurt bij een longontsteking behoorlijk lang, gemiddeld negen dagen. Van den Berg: 'Een longontsteking kan dan ook ernstig en zelfs levensbedreigend zijn. En we weten sinds kort dat mensen in het eerste jaar na de longontsteking een verhoogde kans hebben op het ontwikkelen van hartproblemen of op een verergering van een bestaande hartaandoening. Dit komt doordat de ontsteking de hartstreek kan aantasten.'



A portrait of Linda van Hunen, a woman with long brown hair, smiling and looking slightly to the right. Her hands are clasped together near her chin. She is wearing a grey patterned top and a pearl bracelet.

Linda van Hunen

## ‘Mijn conditie is nog lang niet op peil’

**tip van Linda**  
‘Houd er rekening mee dat het lang duurt voordat je weer de oude bent!’

**Linda van Hunen (27)** belandde in het ziekenhuis met een zware longontsteking.

‘Ik heb zelf geen moment aan een longontsteking gedacht. Achteraf gezien waren er wel signalen: ik was heel moe en hoestte veel. Maar ik dacht dat dit kwam door slaapgebrek omdat mijn beide zoontjes van zes maanden en twee jaar in die periode de waterpokken hadden. Op een donderdagavond ben ik letterlijk ingestort. Ik werd maar benauwder en benauwder. “Goed inademen”, zei mijn man, maar dat ging gewoon niet. Op gegeven moment ging ik hyperventileren, waardoor het nog erger werd. Dat was heel beangstigend.’

### **Naar het ziekenhuis**

‘We belden de huisartspost en daar dacht men in eerste instantie aan een klaplong. We werden doorverwezen naar het ziekenhuis waar een CT-scan uitwees dat ik een fikse longontsteking had. Ik werd direct opgenomen en daar was ik erg blij om. Als ik naar huis was gestuurd, zou ik dat echt eng hebben gevonden. Ik kreeg extra zuurstof en een

infuus met antibiotica. Ook kreeg ik pijnstillers, want ik had veel pijn aan mijn schouder.’

### **Snel naar huis**

‘Na vier dagen mocht ik weer naar huis en twee weken later was ik zo opgeknapt dat ik weer ben gaan werken. Mijn collega’s vonden dat te snel, maar eerlijk gezegd rustte ik op mijn werk meer uit dan thuis met die twee kleine jongens. Ik sta voor groep vijf en kinderen van die leeftijd kun je tenminste uitleggen wat er aan de hand is. Ze zijn extra lief voor me. Het valt me wel tegen hoe lang het duurt voordat ik weer helemaal de oude ben. Ik heb onlangs voor het eerst weer hardgelopen, maar mijn conditie is nog lang niet op peil. Daaruit blijkt wel hoe heftig een longontsteking is. Je moet jezelf echt rust gunnen om beter te worden.’

**Sven Meeder** (37) kreeg rond kerst griep, wat uitmondde in een fikse longontsteking.

'Ik voelde me al weken beroerd, maar eind januari werd het wel heel erg. Ik was koortsig en hoestte continu vies groen slijm op. Mijn vrouw is arts en toen ik na een flinke hoestbui weer terug naar bed kwam, zat ze klaar met de stethoscoop. Ze hoorde duidelijk dat er een ontsteking zat en schreef een antibioticakuur voor. Maar omdat de medicijnen niet goed aansloegen, moest ik een paar dagen later naar het ziekenhuis voor een longfoto. Van één van mijn longen was nog maar een derde te zien, zo groot was de ontsteking. Ik ben die dag nog wel naar huis gegaan, maar twaalf uur later werd ik alsnog opgenomen omdat de koorts niet zakte. Via een infuus sloeg de antibiotica gelukkig wel aan en na twee dagen mocht ik weer naar huis. Daarna heb ik het nog een tijdje rustig aan gedaan. Ik ging wel werken, maar minder uren en deed als ik thuiskwam een dutje. Dat had dat ik ook echt nodig, want zo'n longontsteking is een behoorlijk aanslag op je lichaam. Dat merkte ik vooral tijdens de fietstocht naar mijn werk. Ik hijgde echt als een oude man en moest in een slakkengangetje fietsen, terwijl dat helemaal tegen mijn natuur in gaat. Na een week of twee ben ik weer volledig aan het werk gegaan en ook weer gaan sporten. Geleidelijk kwam mijn oude conditie weer terug. Ik denk dat het wel verstandig is geweest dat ik tussendoor steeds rust pakte. Voor mij heeft dat goed gewerkt.'

**Sven Meeder**

**'Als ik thuiskwam deed ik even een dutje'**



**tip van Sven**  
**'Bouw je activiteiten langzaam op en neem tussendoor rust'**



Yuen Yee Li

## 'Ik ben beter voor mezelf gaan zorgen'

**Yuen Yee Li (39)** kreeg in de winter van 2012 een longontsteking.

'Ik had de pech dat de longontsteking werd veroorzaakt door een bacterie die niet veelvoorkomt bij mensen van mijn leeftijd. Het standaard antibioticum sloeg daarom helemaal niet aan, ik bleef maar koorts houden. Toen ik naar het ziekenhuis ging was ik al twee weken niet buiten geweest, dus ik vond het een uitje. Daardoor was ik zo vrolijk dat de artsen onderschatten hoe verzwakt ik eigenlijk was. "Ga maar weer naar huis, je bent alweer aan het herstellen", zeiden ze. "Nee, dat meen je niet!", riep ik nog, maar ik mocht niet blijven.'

### **Toch weer terug**

'Een paar dagen later werd ik alsnog opgenomen omdat ik almaar zieker werd. Uit de foto's bleek dat ook mijn andere long al een beetje aan het ontsteken was. Ik kon hooguit zo meter door de gang schuifelen, dan moest ik alweer uitrusten. Als ik had gedoucht, had ik het gevoel dat ik de Himalaya had beklommen. Na een week mocht ik weer naar huis, maar het herstel heeft nog lang geduurd. Niet alleen fysiek, maar ook mentaal. Ik kon me maanden lang minder goed concentreren. In augustus gingen we op vakantie naar de bergen en hoewel ik wel heb gewandeld, was mijn oude conditie toen nog niet helemaal terug. Dat is vervelend, maar ik heb me daar niet tegen verzet en mezelf de tijd gegund om te herstellen. Sinds die longontsteking ben ik beter voor mezelf gaan zorgen en gaan luisteren naar wat ik echt wil en nodig heb. Ik had voor die tijd eigenlijk te druk en dat ben ik anders gaan aanpakken. Dus het heeft me ook wat positiefs opgeleverd.'

**tip van  
Yuen Yee**  
'Maak goed duidelijk  
aan de arts hoe ziek  
je je voelt'

# Wat kun je zelf doen om te herstellen?

Hoe lang duurt het herstel? En heb je hier zelf nog invloed op?

Longarts Jan Willem van den Berg geeft tips om uw herstel te bevorderen.



Ondanks dat de ontsteking zelf na een paar dagen weg is, kan het herstel behoorlijk lang duren. Een longontsteking is een flinke aanslag op je gezondheid. Van den Berg: 'Het hangt natuurlijk af van je leeftijd en conditie, maar veel mensen voelen zich na drie tot zes weken nog steeds niet helemaal fit. Toch is het goed om weer rustig te beginnen met bewegen als de koorts is gezakt. Hierdoor vergroot je longinhoud, wat ademen gemakkelijker maakt. Ook al ben je nog snel vermoeid, ga buiten wandelen of doe iets anders wat je leuk vindt. Beter moe door inspanning dan door een gebrek aan conditie.'

## Wat kun je verder doen naast bewegen?

Rust bevordert het herstel. Je lichaam heeft veel energie nodig om de ontsteking te bestrijden. Zeker de eerste periode is het daarom goed om veel te slapen. Ademhalingsoefeningen kunnen helpen om de longen te versterken en de longinhoud te vergroten. Adem dagelijks een aantal keer geconcentreerd diep in en uit, vanuit de buik. Daarna kun je rustig beginnen met bewegen. Jan Willem van den Berg: 'Volg verder de adviezen van de arts goed op en neem de medicijnen volgens voorschrift. Veel water drinken is belangrijk, omdat je door de koorts vocht verliest. En natuurlijk gezond leven, zodat je weerstand zo hoog mogelijk is. Dat betekent: voldoende groente en fruit, een goede nachtrust, en vooral niet roken.'

**Het is goed om weer rustig te beginnen met bewegen als de koorts is gezakt**



Sandra Fransen, heeft astma

**'Ik heb geleerd om naar mijn lichaam te luisteren'**

**Sandra Fransen** (53) heeft astma en is al drie maanden herstellende van een zware longontsteking.

**tip van Sandra**  
**'Ga direct naar de arts als je benauwd bent'**

'Ik had al vijf keer eerder een longontsteking gehad, maar afgelopen winter kreeg ik een longinfiltraat in mijn linkerlong. Dat is een heel grote ontsteking. Op de longfoto's was mijn middenrif niet eens meer te zien. Daarnaast was het longvlies ook nog eens ontstoken. Volgens de longarts was het zeer ernstig, het had echt fout kunnen aflopen.'

#### **Moeite met ademen**

Dat het zo uit de hand liep, kwam doordat ik mijn gezondheid heb verwaarloosd. Ik voelde wel al een tijdje dat er iets zat, want ik had moeite met ademen. Maar dat negeerde ik gewoon.

Op een zondagmiddag ging het echt mis. Ik had mijn verjaardag gevierd en kreeg het 's middags benauwd en had pijn in mijn rug en schouder. 's Avonds was het zo erg geworden dat ik niet kon zitten of liggen. Uiteindelijk ben ik met de ambulance naar het ziekenhuis gebracht, maar daar ik mocht niet blijven

omdat ze bang waren dat ik een ziekenhuisbacterie zou oplopen en dat kon mijn lichaam er niet bij hebben.'

#### **Langzaam herstel**

In de weken erna kreeg ik antibiotica, pijnstillers en uiteindelijk prednison, waardoor het langzaam beter ging. Ik wilde eigenlijk weer snel weer aan het werk, maar dat ging echt niet. De eerste maand kon ik nog geen boterham smeren. Mijn partner moest me overal bij helpen. Nu na drie maanden zien mijn longen er goed uit en werk ik weer halve dagen, maar ik ben nog erg moe. Dat is me behoorlijk tegengevallen. Deze ervaring heeft me geleerd dat ik goed naar mijn lichaam moet luisteren. Het probleem alleen is dat je went aan benauwd zijn. Maar als je met iemand wandelt en je kan de ander niet bijhouden, klopt dat niet. Dan moet je direct naar de arts gaan.'



**Peter Kraaijkamp** (59) heeft ernstig astma en bronchiëctasieën, waardoor delen van zijn longen verwijd en geïrriteerd zijn. Hij had gemiddeld vijf tot zes keer per jaar een longontsteking.

'Vroeger ging ik altijd door tot het echt niet meer ging. Ik had een leidinggevende baan in de zorg en vond het moeilijk om weg te blijven, dus ging ik steeds zo snel mogelijk weer aan het werk. Tot ik een jaar geleden een zware longontsteking kreeg en daarbovenop mijn vader overleed. Ik werd maar niet beter en op aandringen van de bedrijfsarts ben ik niet meer teruggegaan naar mijn oude functie. Nu ben ik voor 50% afgekeurd en werk ik vier dagen per week, zes uur per dag als opleider bij dezelfde organisatie. In september begin ik met een onderhoudskuur antibiotica en dit jaar heb ik dat voor het eerst de hele winter volgehouden. Ik heb wel een flinke griep gehad in februari, maar het is niet uit de hand gelopen.'

#### **Zwakke plek**

'Mijn longen zijn mijn zwakke plek, als ik mijn enkel verstuik slaat dat bij wijze van spreken nog op mijn longen. Daar moet ik mijn hele leven rekening mee houden. Het lukt me nu om een goede balans te vinden. Ik vind werk belangrijk, maar ik wil het straks ook nog leuk hebben en niet opbranden. Ik heb fitness ingeruild voor golf, een sport zonder piekbelasting waarbij je buiten in beweging bent en moet focussen. Ik kan het iedereen aanraden. Daarnaast is het belangrijk om de medicatie-adviezen goed op te volgen, zodat bacteriën zo min mogelijk de kans krijgen om te groeien.'



**Peter Kraaijkamp, heeft ernstig astma en bronchiëctasieën**

**'Het lukt me nu om een goede balans te vinden'**

**tip van Peter**

**'Zorg dat je een goede balans vindt tussen werk en rust'**

Bert Luyendijk heeft longfibrose

## ‘Mijn weerstand is laag en daar hou ik rekening mee’

**Bert Luyendijk** (60) heeft longfibrose en kreeg al meerdere malen een longontsteking.

‘Zo’n zeven jaar geleden kreeg ik ’s winters een longontsteking die maar niet overging. De winter erna gebeurde het weer. Steeds als de koorts net een beetje was gezakt en ik mij minder benauwd voelde, kwam het net zo hard weer terug. “Geef me maar meer pillen”, zei ik tegen de huisarts, maar dat ging niet. Ik zat al aan de maximale dosis.’

### Naar het ziekenhuis

‘De huisarts verwees me door naar het ziekenhuis en ik bleek longfibrose te hebben. Hierdoor ben ik extra gevoelig voor longontstekingen. Sinds ik dat weet, let ik heel goed op. Als ik ’s morgens de koeien haal en het regent, ga ik voor het melken eerst naar huis om warm te douchen en droge kleding aan te doen. Mijn weerstand is laag en daar hou ik rekening mee. En het werkt, want deze winter heb ik geen longontsteking gehad. Tijdens zomeravonden zit ik ook nooit heel lang buiten. Anders wordt het snel te koud voor mij. Sigarettenrook is helemaal slecht, dus dat mijd ik. Voor mijn zestigste verjaardag heb ik feest gegeven en toen rookte er echt niemand. Feestjes waarbij dat wel gebeurt, sla ik over.’

### Blijf actief, maar houd je grenzen in de gaten

‘Dat het zo goed gaat, komt denk ik ook omdat ik nog altijd op de boerderij werk en veel buiten ben. Ik ben elke dag in beweging. Toen ik de diagnose longfibrose kreeg, vertelden de artsen dat ik de boerderij moest verkopen. “Doe maar rustig aan, dat is beter voor je”, zeiden ze. Daar heb ik niet naar geluisterd en nu komen ze er zelf op terug. Je kunt beter zo lang mogelijk actief blijven. Maar ik hou mijn grenzen wel goed in de gaten.’

**tip van Bert**  
‘Natgerend? Zorg dat je snel weer droog en warm bent’



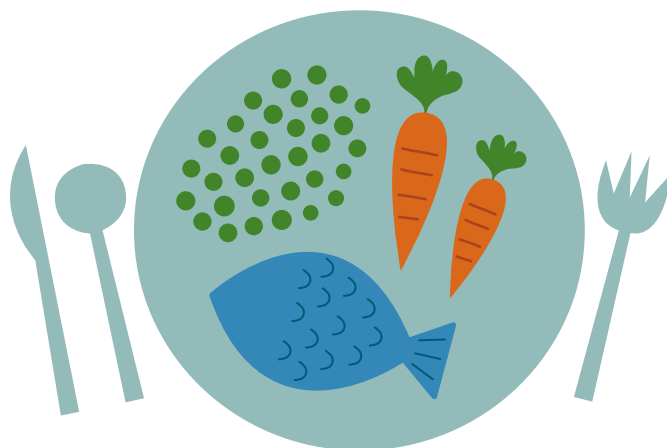
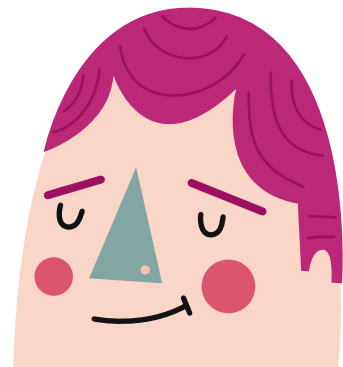
# Hoe voorkom je een Longontsteking?

Een longontsteking kun je nooit helemaal voorkomen, maar er zijn wel dingen die je kunt doen om de kans te verkleinen. Longarts Jan Willem van den Berg geeft tips. 'Eet voldoende groente en fruit, zorg voor een goede nachtrust en rook niet. Omdat longontsteking heel vaak voorkomt uit griep, is het verder heel belangrijk om de grieprik te halen als je daarvoor in aanmerking komt.' Bij mensen met een ernstige longziekte, zoals COPD, kan het raadzaam zijn om in het begin van het najaar met een preventieve antibioticakuur te starten. Voor hen is het ook belangrijk om medicijnen trouw te nemen om zo de klachten te verminderen. En voor iedereen geldt dat een goede weerstand de kans op een longontsteking kan verkleinen en een goede hygiëne kan besmetting voorkomen. Vooral het wassen van de handen, helpt hierbij. Tot slot is het verstandig om op tijd naar de huisarts te gaan, zodra de eerste symptomen van een longontsteking verschijnen.

## Rokers hebben een 4x zo grote kans op een longontsteking als niet-rokers

### Vaccin voor 65-plussers

Onderzoek heeft aangetoond dat een vaccin tegen longontsteking bij 65-plussers enkele honderden ziekenhuisopnames per jaar kan voorkomen. Dit vaccin is verkrijgbaar via uw huisarts of apotheek. De kosten hiervan zijn ongeveer €70,- en worden niet vergoed door uw zorgverzekering. Wanneer u het vaccin krijgt, wil dat overigens niet zeggen dat u nooit meer een longontsteking krijgt. In totaal wordt namelijk maar 1 op de 20 longontstekingen voorkomen met dit vaccin. Er zijn vele andere oorzaken van longontsteking waarvoor dit vaccin helaas geen bescherming biedt. Overleg altijd met uw eigen arts of het voor u nuttig is dit vaccin te laten zetten.





Strijd mee  
voor gezonde lucht  
en gezonde longen

# feiten & cijfers

Jaarlijks krijgen 125.000 mensen in Nederland een longontsteking

35.000 mensen belanden jaarlijks met een longontsteking in het ziekenhuis en worden gemiddeld 9 dagen opgenomen

De medische term voor longontsteking is pneumonie

Longontsteking komt het vaakst voor bij kinderen onder de 9 jaar en ouderen boven de 55

Er overlijden per jaar ongeveer 5000 mensen aan een longontsteking

## advieslijn denkt mee

Heeft u een vraag over uw longziekte, dan kunt u ons bellen (0900) 227 25 96 (€ 0,50 per gesprek) (ma t/m vr van 9.00 tot 17.00 uur).  
Of mail naar [advieslijn@longfonds.nl](mailto:advieslijn@longfonds.nl).

Volg ons op:



[longfonds.nl](http://longfonds.nl)