

LONGGENEESKUNDE

PREDNISON BIJ LONGZIEKTEN

Uw longarts heeft u prednison voorgeschreven voor de behandeling van uw longziekte. Het is belangrijk dat u een aantal dingen over prednison weet. Daardoor kunt u het medicijn op de juiste manier gebruiken.

Wat is prednison?

Prednison is een corticosteroid. Dit is een medicijn dat ontstekingen remt. Ons lichaam maakt zelf corticosteroiden aan in de bijnieren. Prednison werkt ongeveer op dezelfde manier als de corticosteroiden die uw eigen lichaam aanmaken.

Prednison kan uw longziekte niet genezen, maar wel onderdrukken. Prednison werkt binnen 24 uur maar het duurt meestal langer voordat u effect bemerkt. Uw arts schrijft voor uw longziekte prednison meestal voor een langere periode voor.

Bijwerkingen

Tijdens de behandeling met prednison kunt u last krijgen van bijwerkingen. Dit komt vooral voor bij langer gebruik en/of een hogere dosering. Maar ook bij lage doseringen (10 mg prednison per dag of minder) kunt u last krijgen van bijwerkingen.

Lees voordat u prednison gaat gebruiken ook de bijsluiter van de apotheek. Daarin staan alle bijwerkingen van prednison.

Wat zijn de belangrijkste bijwerkingen?

- Een gezwollen gezicht (vollemaansgezicht).
- U krijgt meer eetlust, waardoor u mogelijk aankomt in gewicht.
- Langzamere genezing van wonden.
- U kunt sneller blauwe plekken krijgen.
- Soms veroorzaakt prednison een dunnere, glimmende (perkamentachtige) huid.
- Vasthouden van vocht. U merkt dit aan uw enkels die dikker kunnen worden.
- Stijging van uw bloeddruk. Na een aantal weken kunt u dit laten controleren bij uw huisarts.
- Een gejaagd/hyperactief gevoel.
- Slaapproblemen, zoals vroeg wakker worden. Neemt u daarom de prednison altijd 's ochtends in.



Deze informatie voor patienten is met de grootste zorg samengesteld. Het betreft algemene informatie. Aan deze informatie kunnen geen rechten worden ontleend.

© Jeroen Bosch Ziekenhuis / www.jeroenboschziekenhuis.nl

(LON-098, uitgave juli 2018)

- Hogere bloedsuikers. Laat uw bloedsuiker controleren bij uw huisarts. Dit kan 1 tot 2 weken nadat u gestart bent met de prednison. Afhankelijk van de uitslag bespreekt de huisarts met u of en hoe vaak controle nodig is.
- Buikpijn en misselijkheid. Soms kan het gebruik van prednison een maagzweer of een maagbloeding veroorzaken. Daarom schrijft uw arts ook een maagbeschermer voor. Overleg met uw arts als u in het verleden een maag- en/ of darmzweer heeft gehad.
- Verandering in gevoel of stemming.
- Verhoogde kans op een infectie zoals griep, bronchitis, long- of blaasontsteking of wondroos.

Welke bijwerkingen komen voor op langere termijn?

- Verhoogde kans op botontkalking (osteoporose). Daardoor heeft u meer kans op een botbreuk en het inzakken van wervels van de wervelkolom. Dit komt doordat de hoeveelheid kalk in uw botten vermindert. Om dit te voorkomen schrijft uw arts u een medicijn voor dat uw botten beschermt. U krijgt ook extra calcium en vitamine D. Dit houdt u botten stevig.
- Spierzwakte.
- Staar.

We raden u aan om voorzichtig te zijn met zonlicht. Gebruik een zonnebrandcrème met een hoge beschermingsfactor.

Waarom mag u niet ineens stoppen met prednison?

Als u last heeft van bijwerkingen, stop dan nooit direct met het gebruik van prednison. Neem contact op met uw longarts of huisarts. Als u prednison gebruikt gaan uw bijniereen namelijk minder corticosteroiden maken.

Zolang u prednison gebruikt is dat geen probleem. Wanneer u direct stopt met het gebruik van prednison ontstaat er een tekort aan corticosteroiden. De bijniereen kunnen niet zo snel weer starten met aanmaken hiervan. Vooral als u prednison langere tijd gebruikt. Dit kan tot levensgevaarlijke situaties leiden. Als uw longarts u langzaam aan steeds minder prednison voorschrijft, gaan uw bijniereen weer normaal werken.

Vruchtbaarheid, zwangerschap en borstvoeding

Het belangrijk om uw arts te informeren als u borstvoeding geeft, zwanger bent of zwanger wilt worden.

Een gezond gewicht

Sommige medicijnen kunnen het lastig maken om een gezond gewicht te houden. Een voorbeeld hiervan is prednison. Door dit medicijn kunt u meer eetlust krijgen. Daardoor kan uw gewicht toenemen.

BMI

De BMI is een waarde die laat zien of u een gezond gewicht heeft. BMI staat voor Body Mass Index en geeft de verhouding weer tussen het lichaamsgewicht en de lichaamslengte. Op de website van het voedingscentrum (www.voedingscentrum.nl) kunt u uw BMI berekenen. U kunt uw BMI ook zelf uitrekenen. Schrijf uw gewicht in kilo's en uw lengte in meters op. Deel uw gewicht door uw lengte. Deel daarna deze uitkomst nog een keer door uw lengte.

- Bij een BMI tussen de 18.5 – 25 heeft u een gezond gewicht.
- Bij BMI van 25 – 30 heeft u overgewicht.

- Bij een BMI boven de 30 heeft u ernstig overgewicht. Een ander woord voor ernstig overgewicht is obesitas. Mensen met overgewicht en obesitas hebben meer kans op ziekten zoals suikerziekte, hoge bloeddruk, galstenen, hart- en vaatziekten, slaapapnoe, rug- en gewrichtsklachten en bepaalde soorten kanker.

Hoe ontstaat overgewicht?

Als u meer eet dan u verbruikt, slaat uw lichaam de hoeveelheid energie op die het teveel binnenkrijgt in de vorm van lichaamsvet. U kunt overgewicht voorkomen. Het is dan belangrijk dat uw lichaam niet meer energie krijgt dan dat het nodig heeft om goed te kunnen werken. Daarnaast zorgt beweging ervoor dat u meer energie verbruikt.

Bewegen kan lastig zijn bij uw longziekte. Door te weinig beweging kan het zijn dat uw lichaam minder energie verbruikt, dan nodig is om hetzelfde gewicht te houden. Daardoor stijgt uw gewicht. Dit heeft een nadelige invloed op uw uithoudingsvermogen en longinhoud.

Controleer uw gewicht

Weeg uzelf wekelijks of om de week. Zo kunt u in de gaten houden of uw gewicht ongeveer hetzelfde blijft. Als uw gewicht met 5% toeneemt, belt u dan met de longverpleegkundige of verpleegkundig specialist. U kunt hen bereiken via de polikliniek Longgeneeskunde, telefoonnummer (073) 553 24 63.

Gezonde voeding

Gezonde voeding is voor iedereen belangrijk. Een gezonde voeding geeft het lichaam voldoende energie en alle voedingsstoffen die het nodig heeft. Daarnaast helpt gezonde voeding om op gewicht te blijven en overgewicht te voorkomen.

Het voedingscentrum heeft adviezen voor u, hoe u dagelijks voldoende voedingsstoffen binnen krijgt. Neemt uw eetlust toe door het gebruik van prednison? Eet dan gezonde voeding zodat u een gezond gewicht houdt. Meer informatie kunt u ook vinden op de website van het Voedingscentrum: www.voedingscentrum.nl.

Bewegen

Bewegingsdeskundigen raden aan om een half uur per dag te bewegen. Als u wilt afvallen is het advies om dagelijks 60 minuten te bewegen. U kunt dit het beste doen in tijdsblokken van 10 minuten. Het lichaam wordt dan namelijk geprikkeld om zijn vetreserves te gebruiken.

Wat kunt u doen om meer te bewegen?

- Maak tijdens uw lunchpauze een wandeling.
- Gebruik de fiets of ga lopend.
- Reist u met het openbaar vervoer? Stap dan een halte eerder uit en/of neem de fiets naar uw opstapplaats.
- Maak een wandeling na het eten.
- Neem de trap in plaats van de lift.

Wanneer door uw klachten bewegen moeilijk is

Als u klachten heeft door uw longziekte, dan kunt u mogelijk de beweegadviezen hierboven niet uitvoeren. Overleg in dat geval met uw arts of de verpleegkundig specialist over andere mogelijkheden. Bijvoorbeeld begeleiding door een fysiotherapeut. De fysiotherapeut kan samen met u een beweegschema maken, aangepast aan uw mogelijkheden.

Motivatie

Een gezond gewicht kan verschillende voordelen hebben. Zo kan het zijn dat u minder snel buiten adem raakt, dat bewegen makkelijker gaat of dat u meer zelfvertrouwen heeft.

Het is belangrijk om na te gaan waarom u een gezond gewicht wilt houden of bereiken. Dat 'waarom' is uw motivatie.

Als u uw leefgewoonten gaat veranderen om uw gezonde gewicht te houden of om af te vallen, dan kunnen er momenten zijn dat het tegenzit. Het kan ook zijn dat u het even niet meer ziet zitten. Denk op zulke momenten terug aan uw motivatie. Dit kan een stimulans zijn om weer verder te gaan.

Hoe bereikt u een gezond gewicht?

Stel een realistisch doel

Als u wilt afvallen is het belangrijk dat u voor een realistisch gewicht gaat. Het nieuwe gewicht moet haalbaar en vast te houden zijn. Vijf tot tien procent gewichtsverlies, is een haalbaar doel. Dit levert u veel winst op voor uw gezondheid. Daarnaast is de kans groter dat u dit gewicht op de langere termijn kunt vasthouden.

Probeer om een 0,5 kg gewicht per week af te vallen. U zorgt er dan voor dat u niet te snel afvalt. Als u snel afvalt, verliest u ook spiermassa. Door het verlies van spiermassa is het moeilijker om uw nieuwe gewicht vast te houden. U heeft dan meer kans dat u weer snel aankomt.

Eet niet te weinig

Ondanks dat u wilt afvallen is het niet verstandig om te weinig te eten. U breekt hierdoor meer spiermassa af. Eet u bij de drie maaltijden te weinig, dan kunt u tussendoor last krijgen van een hongergevoel. De verleiding om dan tussendoor koek of snoep te nemen wordt hierdoor groter. Kies daarom voor drie gezonde maaltijden per dag en neem maximaal drie tussendoortjes per dag.

Zwakke momenten

- We hebben allemaal onze zwakke momenten waar we ons laten verleiden tot ongezonde keuzes. Door een eetdagboek bij te houden kunt u er achter komen wat uw zwakke moment is. U kunt hier dan mogelijk als eerste mee aan de slag gaan.
- Gun u zelf af en toe iets lekkers. Hierdoor voorkomt u dat u op zwakke momenten snel grijpt naar grote hoeveelheden lekkers.
- Als u zin in eten heeft, vraag u dan af of u echt trek heeft. Een dorstgevoel en moeheid verwarren mensen vaak met trek hebben. Er is ook een verschil tussen hoofd- en maaghonger. Bij maaghonger geeft uw lichaam aan trek te hebben. Bij hoofdhonger wilt u bijvoorbeeld eten of snoepen uit verveling, gewoonte, onvrede, verdriet of blijdschap. Bedenk dus waarom u eet.
- Durf nee te zeggen als mensen in uw omgeving blijven aandringen om iets lekkers te nemen. Als de ander denkt dat u twijfelt, dan zal hij blijven aandringen. Probeer sterk in uw schoenen te staan!
- Heeft u binnenkort een feestje? Maak van tevoren al bewuste keuzes en afspraken met uzelf. Kiest u voor taart, hapjes of voor alcohol? Daarnaast is het belangrijk dat u geniet van dat waar u voor kiest.
- Heeft u een slecht moment gehad en bent u de fout ingegaan? Dit hoort erbij. Probeer de draad meteen weer op te pakken en wacht daarmee niet tot de volgende dag.

Heeft u nog vragen?

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, belt u dan naar de polikliniek Longgeneeskunde, telefoonnummer (073) 553 24 63. Zij zijn bereikbaar op werkdagen van 8.30 tot 17.00 uur