

Preventie van luchtweginfecties bij oudere volwassenen

Inzicht in de risico's en preventieve maatregelen



Bij Remedica zijn we ons ervan bewust dat ouder worden gezondheidsuitdagingen met zich meebrengt. Daarom wil Remedica oudere volwassenen helpen met kennis en vaardigheden waarmee u geïnformeerde keuzes kunt maken om zo vitaal mogelijk ouder te worden.

Deze brochure is een samenvatting van onze lezing *‘Preventie van luchtweginfecties bij oudere volwassenen’*. Op deze manier, krijgt u een beter inzicht in luchtweginfecties, weet u wat u kunt doen om ze te voorkomen en wanneer u het beste hulp kunt zoeken. Met deze kennis kunt u geïnformeerde keuzes maken om zo gezond en veerkrachtig mogelijk te blijven.

Deze brochure wordt mede mogelijk gemaakt door

PP-UNP-NLD-1477





Inhoud



Vitaliteit en ouder worden

Begrijpen hoe veroudering onze vitaliteit en vatbaarheid voor infecties beïnvloedt

Luchtweginfecties begrijpen

Luchtweginfecties definiëren en onderscheid maken tussen infecties van de bovenste- en onderste luchtwegen

Gevolgen van luchtweginfecties

De specifieke impact van luchtweginfecties op oudere volwassenen

Behandeling versus preventie

De balans onderzoeken tussen het behandelen van infecties en het voorkomen ervan

Rol van de huisarts

De rol die uw huisarts speelt bij de behandeling van luchtweginfecties

Eigen regie

... en wat u nog meer kunt doen



Vitaliteit en ouder worden

Bij het ouder worden verandert ons lichaam op verschillende manieren. Dit kan van invloed zijn op onze algehele gezondheid en vitaliteit. Iedereen zal dit herkennen. Het meest zichtbare is ons uiterlijk. Onze huid en haren veranderen maar ook onze lichaamsbouw wordt anders. Het is belangrijk te begrijpen dat er in ons innerlijk systeem ook veranderingen plaatsvinden. Deze veranderingen erkennen en begrijpen, is de eerste stap om uw gezondheid goed te beheren.



Waarom richten we ons op luchtweginfecties bij ouderen?



Langzamere stofwisseling

Een van de meest opvallende veranderingen is een langzamere stofwisseling, wat kan leiden tot gewichtstoename en een lager energieniveau.



Chronische aandoeningen

Met het ouder worden is er vaak sprake van een opeenstapeling van chronische aandoeningen zoals hoge bloeddruk, diabetes en artritis. Deze vereisen een zorgvuldige behandeling.



Verzwakt immuunsysteem

Ons immuunsysteem wordt ook minder effectief naarmate we ouder worden. Waardoor we vatbaarder worden voor infecties, waaronder luchtweginfecties.



Deze veranderingen zijn een natuurlijk proces, maar vereisen dat we proactiever zijn in het zorgen voor onze gezondheid.

Het goede nieuws is dat er veel manieren zijn om vitaal en actief te blijven naarmate we ouder worden.

Hoe blijven we langer vitaal en actief?

Beweging



Regelmatige fysieke activiteit is essentieel. Of het nu gaat om wandelen, zwemmen of zelfs tuinieren, actief blijven helpt de spierkracht, flexibiliteit en balans te behouden. Naarmate we ouder worden neemt onze spierkracht af. In het algemeen maar zeker ook bij mensen die slecht ter been zijn of bedlegerig zijn. Bewegen is belangrijk, maar wel op de manier die bij u past en voor u mogelijk is. Vergelijk uzelf niet met de buurvrouw of buurman maar kijk wat u zelf nog kunt doen aan beweging. Maak het een onderdeel van uw dagelijkse activiteiten.

Gezonde voeding



Een uitgebalanceerd voedingspatroon dat rijk is aan fruit, groenten, volle granen en eiwitten kan de veranderende voedingsbehoeften van uw lichaam ondersteunen. Het is belangrijk om in alle rust en bewust te eten en goed te kauwen. Neem na de maaltijd wat rust en kom niet gelijk in actie. Zorg voor vaste eetmomenten en eet niet de hele dag door.

Voldoende slaap krijgen



Een goede nachtrust is cruciaal voor het herstellen van de energie en het ondersteunen van de algehele gezondheid. Streef naar 7-8 uur slaap per nacht. Een vast slaapritme kan u helpen om beter in slaap te komen. Probeer op vaste tijden naar bed te gaan en op te staan om een ontspannende routine in te bouwen voor het slapengaan.



Volg de adviezen van het Rijksvaccinatieprogramma

Er zijn aanvullende mogelijkheden om uzelf te beschermen tegen luchtweginfecties. Het Rijksvaccinatieprogramma geeft hierover advies. Kijk voor meer informatie op de website van het RIVM of let op berichten van de overheid.

Emotionele stabiliteit

Uw emotionele gezondheid is ook belangrijk. Het vinden van manieren om met stress om te gaan, zoals mindfulness of praten met een hulpverlener, kan een groot verschil maken voor uw algehele welzijn.



Hobby's en vrijetijdsactiviteiten

Het beoefenen van hobby's en vrijetijdsactiviteiten houdt uw geest scherp en geeft u een gevoel van doelgerichtheid. Start een nieuwe hobby, leer een andere taal of verdiep u in een onderwerp waar u niet zoveel van afweet. Uw hersenen zullen u hier dankbaar voor zijn.



Sociale betrokkenheid

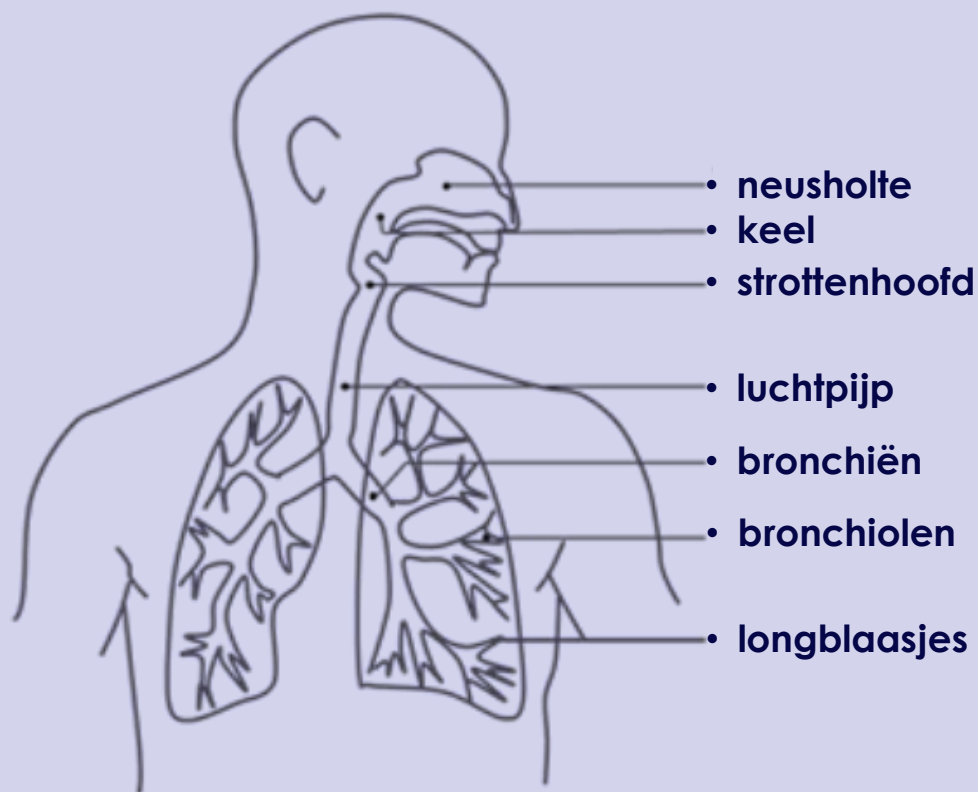
Sociaal actief blijven, via clubs, vrijwilligerswerk of gewoon tijd doorbrengen met vrienden en familie, helpt eenzaamheid tegen te gaan en houdt uw humeur hoog.



Luchtweginfecties begrijpen

Het begrijpen van luchtweginfecties is vooral belangrijk naarmate we ouder worden. Een aantal factoren zorgen ervoor dat op oudere leeftijd de gevoeligheid en de ernst van infecties kunnen verhogen. Dit kan leiden tot complicaties.

Luchtweginfecties beïnvloeden het ademhalingsstelsel, inclusief de neus, keel, sinussen, luchtwegen en longen. Ze worden over het algemeen onderverdeeld in twee hoofdtypen op basis van het deel van de luchtwegen dat ze beïnvloeden: infecties van de bovenste luchtwegen en infecties van de onderste luchtwegen.



Infecties van de bovenste luchtwegen

Tot de bovenste luchtwegen behoren de neus, keel, bijholten, middenoor, stembanden en luchtpijp.

Deze infecties treffen vooral de **neus, keel en sinussen (holtes)**. Hoewel ze meestal mild zijn, kunnen ze toch aanzienlijk ongemak veroorzaken.

Denk hierbij bijvoorbeeld aan:

- **Verkoudheid:** Symptomen zijn onder andere niezen, een loopneus en milde keelpijn.
- **Sinusitis:** Verdwijnt vaak vanzelf, maar kan ongemakkelijk zijn met symptomen zoals aangezichtspijn, hoofdpijn, koorts en verminderd reukvermogen.
- **Faryngitis:** Meestal viraal, waarbij keelpijn het belangrijkste symptoom is.
- **Laryngitis:** Leidt tot heesheid of stemverlies. Meestal verdwijnt het binnen een paar weken.

Lagere luchtweginfecties

De lagere luchtwegen bestaan uit **de grote en kleinere luchtwegen (bronchiën), het longweefsel en de longblaasjes**. Wanneer een infectie zich uitbreidt naar de lagere luchtwegen en de longen, kan dit leiden tot een ernstiger ziektebeeld, vooral bij oudere volwassenen.

Denk hierbij bijvoorbeeld aan:

- **Longontsteking:** Een ernstige longinfectie die onmiddellijke medische behandeling vereist. Symptomen zijn onder meer hoge koorts, hoesten met slijm en kortademigheid.
- **Bronchiolitis:** Kan bij oudere volwassenen ernstig zijn, aanzienlijke ademhalingsmoeilijkheden veroorzaken en vaak een ziekenhuisopname vereisen.
- **Bronchitis:** Gekenmerkt door een aanhoudende hoest en slijmproductie. Het kan acuut of chronisch zijn.

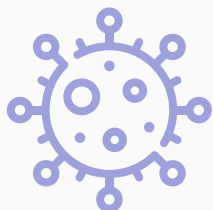
Oorzaken voor ernstige luchtweginfecties

Lagere luchtweginfecties kunnen door verschillende ziekteverwekkers worden veroorzaakt. Het begrijpen van de oorzaken van ernstige luchtweginfecties is essentieel voor zowel preventie als behandeling. De Nederlandse overheid richt zich op bepaalde luchtweginfecties vanwege de grote impact ervan op de volksgezondheid, vooral onder ouderen.

Virale oorzaken van lagere luchtweginfecties

- **Influenzavirus:**

Een van de meest voorkomende virale oorzaken van ernstige lagere luchtweginfecties, vooral tijdens het griepseizoen. Influenza/griep is zeer besmettelijk en kan leiden tot ernstige ziekten, vooral bij oudere volwassenen. Seizoensgriep resulteert elk jaar in een aanzienlijk aantal ziekenhuisopnames en sterfgevallen. Vanwege het hoge besmettingspercentage en de ernstige gevolgen bij oudere volwassenen geeft de regering prioriteit aan vaccinatie en het publieke bewustzijn om de verspreiding ervan tegen te gaan.



- **Respiratoir syncytieel virus (RS-virus):**

Het RS-virus is een andere belangrijke oorzaak van ernstige luchtwegaandoeningen bij ouderen. Het kan leiden tot bronchitis en longontsteking. Hoewel het RS-virus vaak in verband wordt gebracht met zuigelingen, treft het zeker ook oudere volwassenen. Doordat er geen specifieke behandeling is en de gevolgen ernstig kunnen zijn, is het belangrijk om goed op het RS-virus te letten en aandacht te besteden aan preventie (voor meer informatie over RS-virus-infecties verwijzen wij u naar de *RSV bij oudere volwassenen brochure*).

- **Coronavirussen (waaronder SARS-CoV-2):**

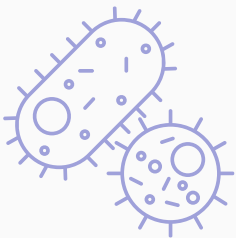
Deze virussen, waaronder het virus dat verantwoordelijk is voor COVID-19, kunnen ernstige aandoeningen van de luchtwegen veroorzaken. De COVID-19-pandemie heeft de verwoestende impact aangetoond die een nieuw virus kan hebben, vooral op oudere bevolkingsgroepen. De focus blijft op dit virus liggen omdat het ernstige infecties van de lagere luchtwegen en gezondheidseffecten op de lange termijn kan veroorzaken.

Bacteriële oorzaken van lagere luchtweginfecties

- **Streptococcus pneumoniae (Pneumokokkenziekte)**

Pneumokokkenziekte kunt u krijgen van veel verschillende typen pneumokokken, ook wel serotypen genoemd. Serotypen zijn verschillende soorten van dezelfde bacterie. Veel mensen hebben de bacteriën in hun neus of keel, maar worden zelf niet ziek. Maar als een besmette persoon hoest of niest, kan de bacterie zich verspreiden. De pneumokokkenbacterie kan longontsteking en oor- of bijholteontsteking veroorzaken.

Als de bacterie verder het lichaam inkomt, kunt u een ernstige longontsteking, hersenvliesontsteking of bloedvergiftiging oplopen. Dit zijn ernstige ziekten waarvoor men in het ziekenhuis moet worden opgenomen.



- **Haemophilus influenzae (type b)**

Invasieve Hib-ziekte wordt veroorzaakt door de Haemophilus influenzae type b (Hib)-bacterie. Gezonde mensen kunnen deze bacterie bij zich dragen in de neuskeelholte. De bacterie wordt van mens op mens overgedragen. Als de Hib-bacterie in de bloedbaan of in het zenuwstelsel komt, kan het leiden tot hersenvliesontsteking (meningitis), zwelling van het strotklepje waardoor kinderen kunnen stikken, longontsteking (pneumonie) en gewrichtsontsteking (septische arthritis). De kans op het krijgen van een invasieve Hib-infectie is verhoogd bij (functionele) asplenie, wat betekent dat de milt (gedeeltelijk) ontbreekt of niet goed functioneert. Dit kan voorkomen bij sikkelcelziekte, immuunstoornissen, het gebruik van bepaalde immunosuppressiva, en bij patiënten met een verminderde immuunfunctie secundair aan behandeling met chemotherapie, radiotherapie of na een stamceltransplantatie.

De aandacht voor deze infecties komt voort uit hun aanzienlijke impact op de volksgezondheid, vooral onder oudere volwassenen. Prioriteit geven aan preventie, vroege detectie en behandeling van deze specifieke lagere luchtweginfecties is essentieel om de hoeveelheid besmettingen en het aantal mensen die eraan overlijden terug te dringen.

Gevolgen van luchtweginfecties

Hoe beïnvloeden luchtweginfecties de gezondheid van ouderen?

Ouderen hebben een verhoogde kans op infectieziekten. Ook zijn de gevolgen voor de gezondheid vaak groter voor ouderen dan voor jongeren. Zo is de kans op overlijden voor de meeste infecties ten minste drie keer groter voor ouderen dan voor jongeren⁽¹⁾. Belangrijke oorzaken die impact kunnen hebben op de gezondheid van ouderen zijn:



- **Atypische symptomen:** Hoewel koorts of een sterke hoest typische symptomen van luchtweginfectie zijn, vertonen ouderen soms andere symptomen. Denk bijvoorbeeld aan verwarring, vermoeidheid of een algemene verslechtering van de conditie en het functioneren. Voor een zorgverlener is het daarom moeilijker luchtweginfecties bij ouderen te herkennen; deze symptomen kunnen gemakkelijk verwisseld worden met andere aandoeningen/ziektes. Als een diagnose vertraagd wordt gesteld, komt de behandeling ook trager op gang. Daardoor kunnen complicaties sneller optreden.



- **Verhoogd risico op complicaties:** Omdat bij ouderen het immuunsysteem minder goed werkt dan daarvoor, heeft het lichaam meer moeite met infecties bestrijden. Is er sprake van een luchtweginfectie, dan is hierdoor de kans op complicaties ook groter. Een longonsteking is een voorbeeld van zo'n complicatie. Als patiënten onderliggende aandoeningen hebben, kan een luchtweginfectie de onderliggende aandoeningen verslechteren.



- **Langere hersteltijd:** De hersteltijd duurt langer als u ouder bent. Dat heeft tevens te maken met een minder goed werkend immuunsysteem maar ook met eventuele co-morbiditeit. Dat wil zeggen andere aandoeningen zoals hartaandoeningen, diabetes en of COPD.



- **Ziekenhuisopnamen:** Co-morbiditeiten kunnen ook leiden tot een grotere kans op een ziekenhuisopname met een luchtweginfectie. En een ziekenhuisopname op zich brengt weer risico's met zich mee. Denk aan verminderde beweging, minder sociale contacten en verdere gezondheidscomplicaties.

Behandeling versus preventie

Behandeling

Bij de meeste mensen gaat een luchtweginfectie vanzelf weer over. Dat kan soms wel een paar weken duren. Bij een virale luchtweginfectie helpen antibiotica niet. De behandeling omvat vaak het beheersen van de symptomen in plaats van het direct aanpakken van de infectie. Dit kunnen pijnstillers, hoestonderdrukkers en medicijnen zijn om ademhalingsmoeilijkheden te verlichten.

Als een bacterie de infectie veroorzaakt, dan kan antibiotica wel nodig zijn. Kijk op de website van huisarts wanneer het belangrijk is om de huisarts te bellen.

Het is goed u te realiseren dat als er vastgesteld wordt dat de luchtweginfectie wordt veroorzaakt door een virus, er geen onderzoek gedaan wordt naar welk virus deze luchtweginfectie heeft veroorzaakt. Dit komt omdat de behandeling gericht is op het verlichten van klachten. Daarnaast is het belangrijk om te weten dat als u gevaccineerd bent tegen COVID-19, u toch nog een luchtweginfectie kunt krijgen die veroorzaakt is door SARS-CoV-2 of door een ander virus, zoals het RS-virus of het griepvirus. U kunt nog steeds de infectie krijgen, maar vaccinatie zorgt ervoor dat u minder ernstig ziek wordt.

Bij bacteriële lagere luchtweginfecties:



diagnostiek



behandeling met antibiotica

Bij virale lagere luchtweginfecties:

diagnostische uitdagingen



verlichting van symptomen



Preventie

Het voorkomen van infecties van de lagere luchtwegen omvat verschillende strategieën die gericht zijn op het verminderen van het risico op infectie.

Effectieve preventieve geneeskunde omvat een combinatie van vaccinaties, screenings en veranderingen in levensstijl om de gezondheid en veerkracht van oudere volwassenen te verbeteren.



- **Gezonde levensstijl:**

Het aanmoedigen van een gezonde levensstijl, inclusief regelmatige lichaamsbeweging, een uitgebalanceerd voedingspatroon en voldoende slaap ondersteunt de algehele immuunfunctie en vermindert het infectierisico.



- **Hygiënepraktijken:**

Handen wassen: Regelmatig handenwassen is een eenvoudige maar effectieve manier om de verspreiding van ziekteverwekkers te verminderen.



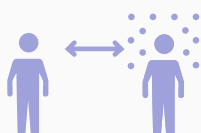
Mondmaskers: Het bedekken van de mond en neus bij hoesten of niezen voorkomt de verspreiding van ademhalingsdruppels.



Oppervlaktereiniging: Regelmatig reinigen van vaak aangeraakte oppervlakken helpt het risico op infectieoverdracht te verminderen.



Hoesten en niezen in een papieren zakdoekje: Bent u verkouden? Hoest en nies dan in een papieren zakdoekje. Gooi het daarna weg. Zakdoekjes eenmaal gebruiken. Hebt u geen zakdoek? Hoest of nies dan in de elleboog.



- **Contact minimaliseren:**

Geen contact met verkouden mensen. Laat verkouden mensen niet op bezoek komen en ga ook zelf niet op bezoek bij mensen die verkouden zijn. Ook niet bij de kleinkinderen, hoe moeilijk dat ook kan zijn. Wist u dat oudere volwassenen die contact hebben met kinderen jonger dan 5 jaar, meer kans hebben om een longontsteking te krijgen? Wacht met het bezoeken van uw kleinkinderen als u of zij verkouden zijn.

Rol van de huisarts

De huisarts is uw eerste aanspreekpunt bij lichamelijke en geestelijke gezondheidsproblemen. Hij of zij biedt eerstelijnszorg, behandelt chronische aandoeningen en voert kleine ingrepen uit. Huisartsen verwijzen u indien nodig ook door naar specialisten.

- **Leefstijladvies:** De huisarts kan informatie geven over gezonde leefgewoonten, zoals stoppen met roken en voldoende bewegen.
- **Overleg bij klachten met uw (huis)arts:** Tijdig uw gezondheid laten controleren bij vroege signalen of tekenen van infecties of anderen gezondheidsproblemen, kunnen ergere gezondheidsproblemen voorkomen.
- **Behandelen van klachten:** Tijdig behandelen van milde infecties voorkomt dat ze verergeren.
- **Doorverwijzingen:** Indien nodig verwijst de huisarts door naar specialisten voor verder onderzoek of behandeling.
- **Vaccinaties:** De huisarts biedt vaccinaties aan. Bespreek eventuele opties van het Rijksvaccinatieprogramma.



Eigen regie

Hoe kunt u zich voorbereiden op een afspraak bij de huisarts?

Wanneer u last hebt van een luchtweginfectie en hierover advies of een diagnose wilt, is het verstandig om u goed voor te bereiden op uw consult. Dat helpt u om zoveel mogelijk uit het gesprek met uw huisarts te halen.

Dit kunt u doen ter voorbereiding:

- **Noteer uw klachten, vragen en verwachtingen:** Schrijf vooraf op welke klachten u hebt, hoe lang ze al duren en welke vragen u wilt stellen. Dit helpt om tijdens het consult niets te vergeten.
- **Maak een overzicht van uw medicatie:** Neem een actuele lijst mee van de medicijnen die u gebruikt, inclusief zelfzorgmiddelen en supplementen.
- **Neem iemand mee die u vertrouwt:** Een vertrouwd persoon kan meeluisteren, helpen onthouden wat er is besproken of u ondersteunen bij het gesprek.
- **Vraag een dubbel consult:** Verwacht u dat u meer tijd nodig hebt, bijvoorbeeld omdat u meerdere vragen hebt of moeilijk uit uw woorden komt? Vraag dan bij het maken van de afspraak om een dubbel consult.
- **Vraag of u het gesprek mag opnemen:** Als u moeite hebt om alles te onthouden of te begrijpen, vraag dan aan de huisarts of u het gesprek mag opnemen om het later terug te luisteren.

Een goede voorbereiding zorgt voor een effectiever consult, waarin u samen met uw huisarts kunt bespreken wat er nodig is voor uw gezondheid.

Voor meer details kunt u terecht op de website van de **Patiëntenfederatie.nl**



Samenvattend:

- Als 60+er loopt u meer risico op ernstige luchtweginfecties
- **Een gezonde leefstijl**, inclusief buitenlucht, beweging, ontspanning en gezonde voeding, **versterkt uw immuunsysteem**
- Neem **hygiënemaatregelen in acht** en houd voldoende afstand tot mensen die ziek zijn
- Overweeg de eventuele opties van het Rijksvaccinatieprogramma
- U hebt invloed op uw eigen gezondheid en kunt helpen bij de gezondheid van uw naasten

Hoe maakt u de juiste keuze?



Praat erover met uw huisarts en vraag om meer informatie.

Praat erover met uw naasten en vraag om hulp bij het vinden van de juiste informatie:



RIVM:

<https://www.rivm.nl>

GGD:

<http://www.ggd.nl>

Longfonds:

<https://www.longfonds.nl>

Patiënten federatie

<https://www.patiëntenfederatie.nl/>

Notities



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Welke informatie hebben we gebruikt?

1. RIVM Rapport 270462001 Bijkerk et al. "Gezond ouder worden in Nederland", 2011
<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/gezondheid-en-preventie/gezond-en-sterk-ouder-worden> (geraadpleegd augustus 2024)
2. <https://www.zuivelengezondheid.nl/wp-content/uploads/2015/12/Voeding-en-beweging-ter-preventie-van-cognitieve-achteruitgang.pdf> (geraadpleegd augustus 2024)
3. <https://www.rivm.nl/ouderen-van-nu-en-straks/veroudering-en-gezondheid>
4. GGD Gelderland Zuid: "Gezond en fit ouder worden"
5. RIVM: "Luchtweginfecties" <https://www.rivm.nl/luchtweginfecties> (geraadpleegd augustus 2024)
6. RIVM: "Surveillance of acute respiratory infections in the Netherlands: winter 2022/2023"
<https://www.rivm.nl/bibliotheek/rapporten/2023-0378.pdf> (geraadpleegd augustus 2024)
7. Watson, A., & Wilkinson, T. M. A. (2021). *Respiratory viral infections in the elderly. Therapeutic Advances in Respiratory Disease*
8. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM). "Behandeling van luchtweginfecties."
<https://www.rivm.nl/luchtweginfecties/actuele-cijfers> (geraadpleegd augustus 2024)
9. Longfonds: *Longontsteking* <https://www.longfonds.nl/longziekten/longontsteking> (geraadpleegd augustus 2024)
10. Longfonds: *RSV* <https://www.longfonds.nl/longziekten/rs-virus> <https://www.rivm.nl/griep-grieprik/grieprik> <https://www.thuisarts.nl/prik-tegen-pneumokokken>
11. RIVM: *Pneumokokken* <https://www.rivm.nl/pneumokokken/pneumokokkenprik> (geraadpleegd augustus 2024)
12. RIVM: *Griep en Covid-19* <https://www.rivm.nl/griep-grieprik/grieprik/grieprik-en-covid-19> (geraadpleegd augustus 2024)
13. Weggemans et al. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity The 2017 Dutch Physical Activity Guidelines* (2018)
14. van den Berg Jeths et al. RIVM-rapportnummer: 270502001 *Ouderen nu en in de toekomst. Gezondheid, verpleging en verzorging 2000 - 2020*, 2004

