

# Hoesten

*Wat betekent het en  
wat kan je eraan doen?*



**Herken  
je hoest!**



## Hoesten: een natuurlijke reflex

Gelukkig maar dat we kunnen hoesten! Hoest is immers een natuurlijke reactie van ons lichaam die dient om onze **luchtwegen schoon te maken**. Een krachtige samentrekking van het middenrif en de borstspieren perst de lucht tegen hoge snelheid naar buiten. En meteen ook het opgehoopte slijm, de prikkelende stoffen of de rookdeeltjes die de hoestreflex veroorzaakt hebben. Ook als een hap voedsel letterlijk in het verkeerde keelgat geschoten is, wordt die door de hoestreflex weer naar buiten gewerkt.

## Aanhoudende hoest is een symptoom

Hoest is geen ziekte maar een symptoom. Blijft je hoest duren, beschouw hem dan als **een signaal** dat verschillende **onderliggende oorzaken** kan hebben zoals:

- Irritatie door droge lucht of prikkelende stoffen
- Een verkoudheid
- Een allergie
- Ontstekingen van keel, oren, strottenhoofd of longen
- Astma, bronchitis of andere (chronische) longaandoeningen
- Brandend maagzuur
- Een slecht werkend hart
- Het gebruik van bepaalde geneesmiddelen (leidt soms tot kriebelhoest)
- Kinderziekten zoals kroep of kinkhoest
- Roken (chronische rokershoest)

Je hoeft je zeker niet bij de geringste hoestbui ongerust te maken. Een **onschuldige verkoudheid** is nog altijd één van de meest frequente oorzaken van hoesten. Een hoest **gaat meestal vanzelf over**. Heb je er flink last van, dan kan je de vervelende buien behandelen met een **gepast geneesmiddel**: daarover lees je verderop meer.

**Bronchosedal® Dextromethorphan** (dextromethorfanhydrobromide) is een geneesmiddel. Niet toedienen aan kinderen jonger dan 6 jaar. **Bronchosedal® Mucus Menthol** (guaifenesine) en **Bronchosedal® Mucus Honing & Citroen** (guaifenesine) zijn geneesmiddelen. Niet toedienen aan kinderen jonger dan 12 jaar. **Geen langdurig gebruik zonder medisch advies. Lees aandachtig de bijsluiter. Vraag advies aan uw arts of apotheker.**  
© 2015 Johnson & Johnson Consumer NV. BE/BR/15-1560

## Droge hoest: vervelend en irriterend



Een hoest waarbij **nauwelijks of geen slijmen** opgehoest worden, noemen we een **droge hoest, prikkelhoest of kriebelhoest**. Hij kan flink irriteren. Zo'n droge hoest kan je uit je slaap houden, je conversaties of je werk hinderen en

gepaard gaan met pijn en vermoeidheid. Een **storende droge hoest** kan je onderdrukken met een aangepaste **hoestremmer** zoals dextromethorfanhydrobromide (bv. Bronchosedal® Dextromethorphan).

## Slijmhoest: onderdruk hem zeker niet!



Een slijmhoest of "vette hoest" is een **productieve hoest**: hij is onmisbaar om opgehoopte, vastzittende slijmen kwijt te raken. Die slijmen worden door ons lichaam aangemaakt als verdedigingsmiddel tegen bv. een infectie. Het slijm hecht zich vast

aan je luchtwegen waardoor je moeilijk gaat ademen. En je hoest helpt om je van **overtollige slijmen te bevrijden**. Het is dus erg belangrijk dat een slijmhoest **niét onderdrukt** wordt met een hoestremmer! Onderdruk je de slijmhoest, dan belet je net dat het slijm en eventueel de daarbij horende ziektekiemen je lichaam verlaten. Wat je wél kan nemen is een middel zoals guaifenesine dat helpt om diepzittende slijmen los te maken en het ophoesten vergemakkelijkt (bv. Bronchosedal® Mucus siroep).

Bij een verkoudheid is de hoest vaak droog in een eerste stadium en productief in een later stadium. Vraag advies aan je apotheker: hij of zij helpt je graag om de aangepaste behandeling te kiezen.

## Wat kan je zelf doen om je klachten te verlichten?



**Smeer je keel**

Als je door hoest last krijgt van pijn, kan je iets gebruiken om je keel te smeren. Neem bijvoorbeeld een lepel honing of zuig op een snoepje.



**Drink regelmatig**

Zowel bij droge hoest als bij slijmhoest is het aangewezen om vaak te drinken. Bij slijmhoest helpt dit om de slijmen te verdunnen. Bij droge hoest kan je door veel te drinken vermijden dat je slijmvliezen uitdrogen.



**Probeer stomen**

Het inademen van waterdamp kan verlichting brengen. Leg een handdoek over je hoofd en adem gedurende een tiental minuten diep in boven een kom met dampend water. Bedenk wel dat dampen niet aangewezen is bij kinderen onder de 6 jaar of astmapatiënten.



**Gorgel met warm water**

Enkele keren per dag gorgelen met warm water kan helpen om fluïmen los te maken.



**Bevochtig de lucht in huis**

Nachtelijke hoestaanvallen worden vaak uitgelokt door een warme, droge omgeving. Je kan de lucht vochtiger maken door bakjes met water aan de radiatoren te hangen of een luchtbevochtiger te installeren. Maak in dat laatste geval het toestel wel regelmatig schoon!



**Verlucht je huis regelmatig**

Onze goed geïsoleerde huizen zijn een paradijs voor schimmels en huismijt die allergische hoestaanvallen kunnen uitlokken. Zorg voor een goede ventilatie en gooi regelmatig de ramen open!

## Wanneer ga je best naar de dokter?

Het is aangewezen om je huisarts te raadplegen als de hoest gepaard gaat met één van de volgende symptomen:

- Je bent niet verkouden maar hoest toch langer dan 3 weken
- Je bent ouder dan 65 en blijft verschillende dagen hoesten zonder duidelijke oorzaak
- Je hebt hoge koorts of koorts die langer dan 3 tot 4 dagen blijft duren
- Je hoest geel, bruin of groen slijm op: dit kan wijzen op een infectie die door je arts behandeld moet worden
- Je hoest bloederig slijm op: het kan afkomstig zijn van door het hoesten beschadigde bloedvaten, maar kan ook een ernstigere oorzaak hebben
- Je hebt ook hevige pijn in de borst
- Je hoest gaat gepaard met een piepende ademhaling, kortademigheid, benauwdheid

## Algemene tips voor gezonde luchtwegen:

- Zorg voor een goede conditie zodat je minder snel geveld wordt door een virus. Trainen doe je liefst 's ochtends: dan is de luchtvervuiling het laagst.
- Let op de luchtvochtigheid en vermijd een te droge lucht in huis.
- Vermijd contact met stoffen waarvoor je allergisch bent.
- Verminder blootstelling aan schadelijke stoffen: draag een mondmasker als je werkt in een omgeving met veel stof en chemicaliën.
- Stop met roken! Vermijd rokerige ruimtes.



# Last van een vervelende hoest? Bronchosedal® brengt verlichting.

## Bronchosedal® Dextromethorphan tegen een storende, droge hoest

Bronchosedal® Dextromethorphan siroop werkt hoestremmend en verlicht je storende hoestbuien. Bovendien is deze suikervrije hoestsiroop geschikt voor diabetici en heeft hij een aangename smaak.

- **Kinderen van 6 tot 12 jaar:** De gebruikelijke dosis per keer bedraagt 5 ml (vul tot aan het maatstreepje van 5 ml op het doseermaatje). U mag dit 4 à 6 keer per dag toedienen. De maximale hoeveelheid die u per dag mag toedienen bedraagt 30 ml.
- **Volwassenen en kinderen vanaf 12 jaar:** de gebruikelijke dosis per keer bedraagt 10 ml (vul tot aan het maatstreepje van 10 ml op het doseermaatje). U mag dit 4 à 6 keer per dag innemen. De maximale hoeveelheid die u per dag mag innemen bedraagt 60 ml.

Bij de bejaarde patiënt of bij patiënten met leverinsufficiëntie dient de hoeveelheid met de helft verminderd te worden. Er moet minimum 4 uur zijn tussen 2 innames.



SUIKERVRIJ

Bronchosedal® Dextromethorphan (dextromethorfanhydrobromide) is een geneesmiddel. Niet toedienen aan kinderen jonger dan 6 jaar. Geen langdurig gebruik zonder medisch advies. Lees aandachtig de bijsluiter. Vraag advies aan uw arts of apotheker.

© 2015 Johnson & Johnson Consumer NV. BE/BR/15-1560

## Bronchosedal® Mucus verlicht slijmhoest

De Bronchosedal® Mucus siropen helpen om vastzittende slijmen los te maken en vergemakkelijken het ophoesten. Zo verlicht je snel je slijmhoest. Je kan kiezen uit twee smaken: Menthol of Honing & Citroen.

- **Volwassenen en adolescenten van 12 jaar of ouder:** neem 10 ml (twee koffielepels van 5 ml) 4 keer per dag.
- **Bejaarden:** zoals bij volwassenen.
- **Kinderen onder 12 jaar:** niet geven.
- **Patiënten met een lever- of nieraandoening:** contact opnemen met arts of apotheker.



MUNTSMAAK



HONING/  
CITROENSMAAK

Bronchosedal® Mucus Menthol (guaifenesine) en Bronchosedal® Mucus Honing & Citroen (guaifenesine) zijn geneesmiddelen. Niet toedienen aan kinderen jonger dan 12 jaar. Geen langdurig gebruik zonder medisch advies. Lees aandachtig de bijsluiter. Vraag advies aan uw arts of apotheker.

© 2015 Johnson & Johnson Consumer NV. BE/BR/15-1560



Lees meer op [www.bronchosedal.be](http://www.bronchosedal.be)

*Johnson & Johnson*  
CONSUMER NV