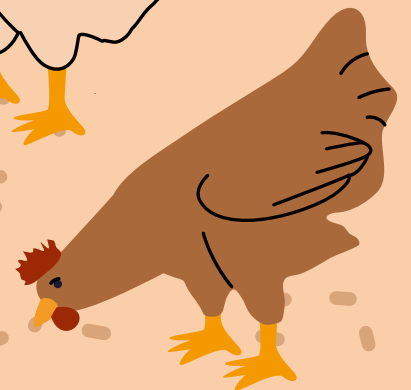
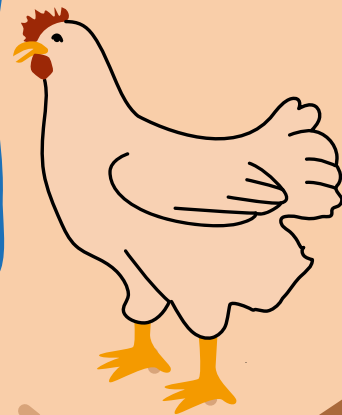
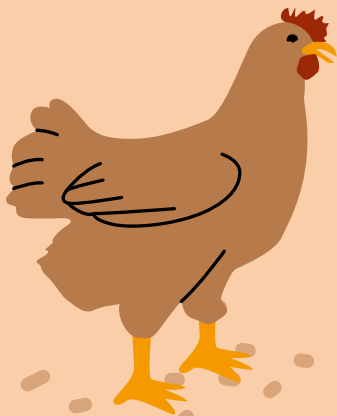
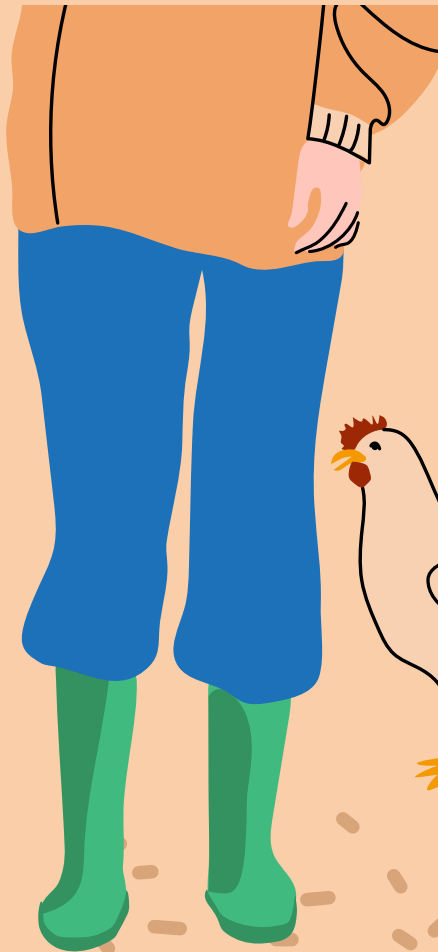


Leven met overgevoeligheids pneumonitis



Wat is overgevoeligheids- pneumonitis?

Overgevoeligheidspneumonitis is een aandoening van de longen. De aandoening hoort bij een groep van interstitiële longaandoeningen (afgekort als ILD, van de Engelse benaming Interstitial Lung Disease).^{1,2}

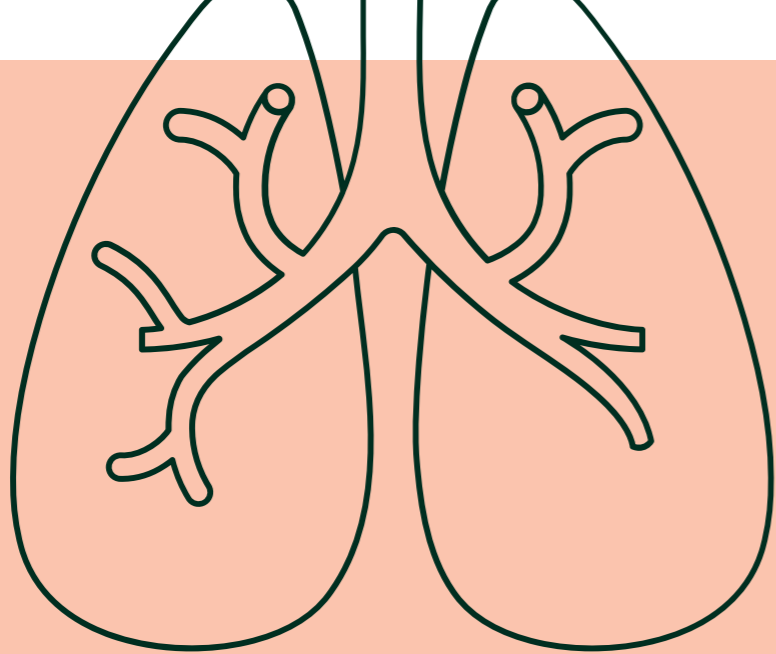
De aandoening ontstaat als het afweersysteem, ook wel het immuunsysteem genoemd, van het lichaam te sterk reageert op stoffen die u inademt uit de omgeving. Deze stoffen worden ook allergenen genoemd. Het afweersysteem denkt dat deze stoffen gevaarlijk zijn en gaat daartegen vechten. Daardoor ontstaat er een ontsteking in de longen.¹

Voorbeelden van stoffen die u kunt inademen³:

- Schimmels op hooi, stro of graan
- Deeltjes op veren of uitwerpselen van vogels
- Schimmel in airconditioners
- Bacteriën in waterdamp uit bubbelbaden
- Stof van hardhout
- Enzovoort...

Mensen die vaak met deze stoffen werken, zoals landbouwers of vogelkwekers, hebben meer kans om deze aandoening te ontwikkelen door herhaalde blootstelling aan één van bovenstaande allergenen.¹





De aandoening kan zich ontwikkelen in twee vormen²:

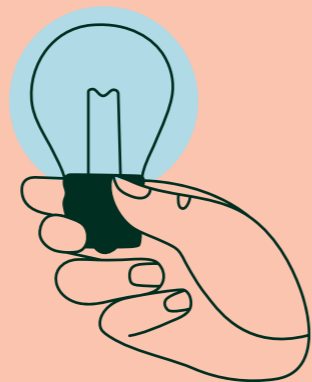
1. Niet-fibrotische vorm:

- De oorzaak is meestal bekend
- Er is een ontsteking, maar geen littekens in de longen
- Als u stopt met blootstelling aan de stof, is stabilisatie of volledig herstel mogelijk

2. Fibrotische vorm:

- De oorzaak is vaak onbekend
- Er ontstaan littekens in de longen, ook longfibrose genoemd
- De schade is blijvend

Wanneer duidelijk is welk allergeen uw overgevoeligheidspneumonitis veroorzaakt, is het belangrijk om contact met deze stof helemaal te vermijden.¹



Wat is longfibrose?

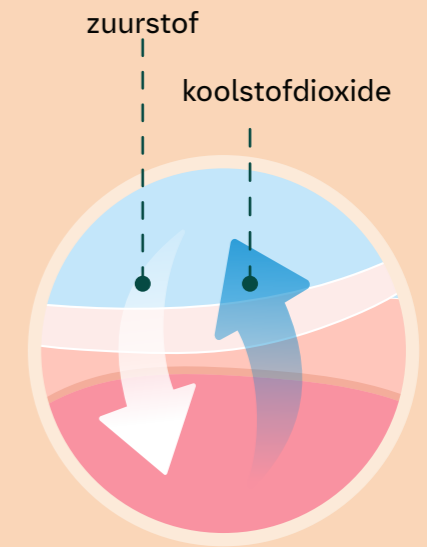
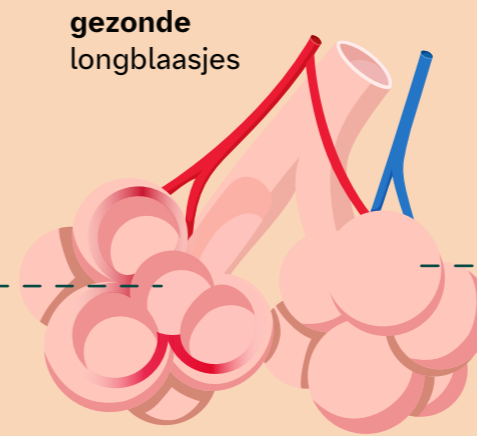
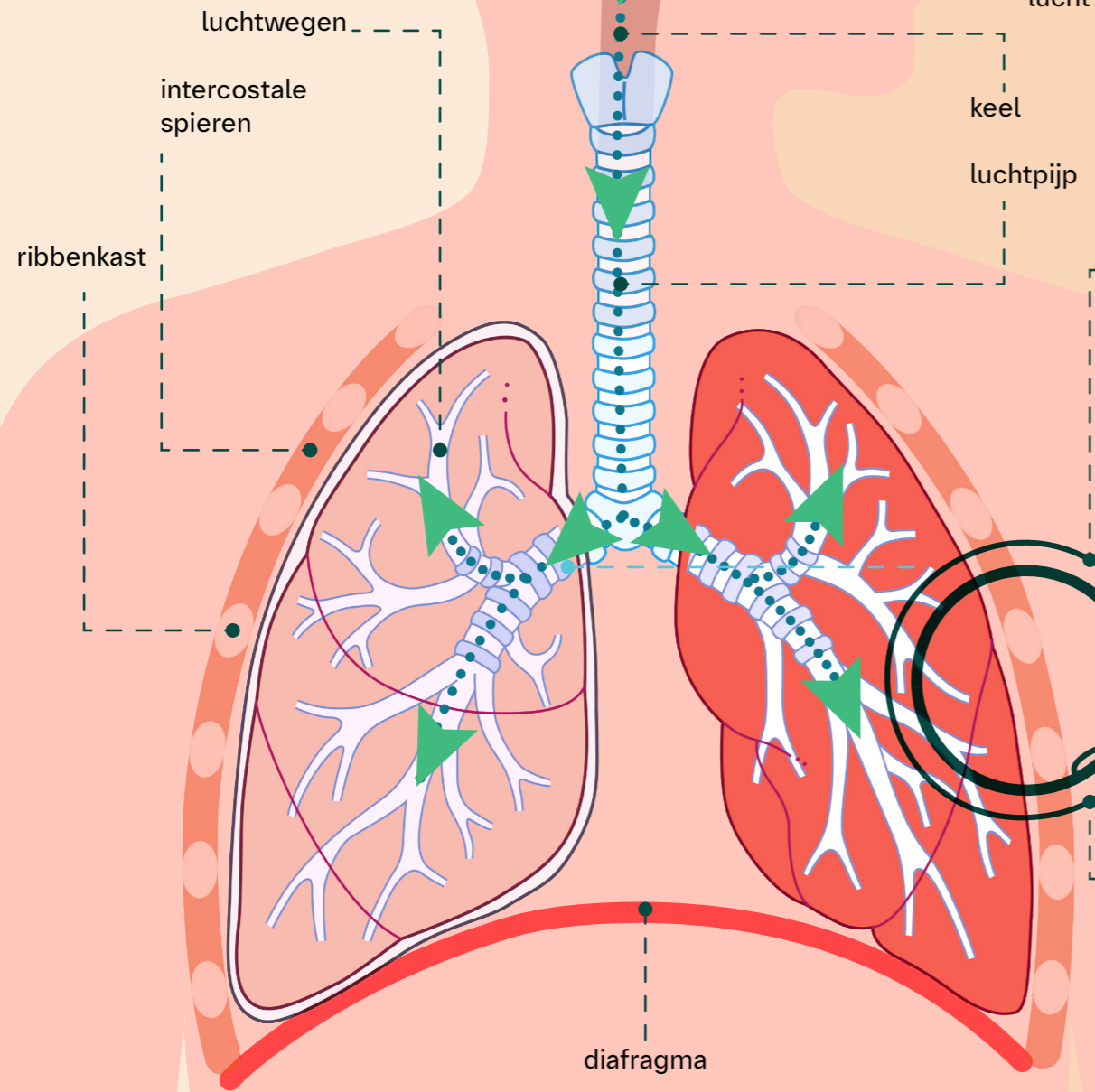
Longfibrose is de vorming van littekenweefsel (fibrose) in de longen door een ontsteking, vooral rond de longblaasjes. De longblaasjes bevinden zich diep in de longen, aan het uiteinde van de kleinste vertakking van de luchtwegen. Ze spelen een cruciale rol bij de gasuitwisseling. Wanneer u inademt via uw neus of mond, stroomt de lucht via de luchtpijp en luchtwegen naar de longblaasjes. Daar gaat zuurstof uit de ingeademde lucht via de wanden van de longblaasjes naar het bloed. Tegelijkertijd wordt koolstofdioxide, een afvalstof uit het bloed, afgegeven aan de lucht in de longblaasjes en vervolgens uitgeademd.⁴

De vorming van littekenweefsel in het weefsel rond de longblaasjes zorgt ervoor dat de wanden van de longblaasjes stijver en minder goed doorlatend worden. Hierdoor wordt het moeilijker voor zuurstof om door de wand te gaan en terecht te komen in het bloed en voor koolstofdioxide om weer te worden uitgeademd.⁴

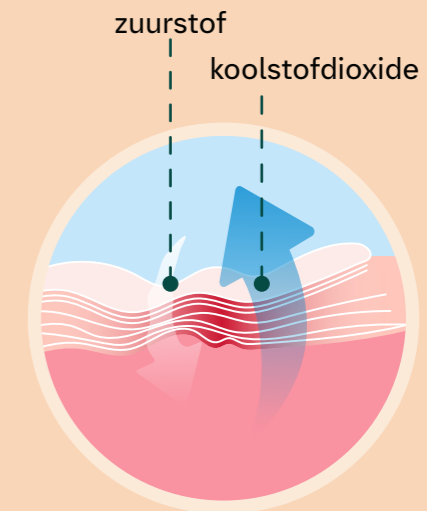
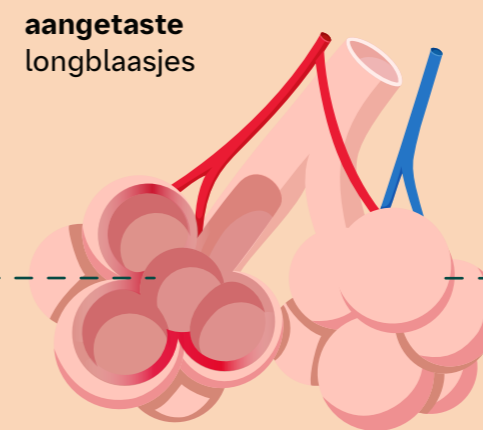
Longfibrose kan na verloop van tijd toenemen. Dit wordt **“progressieve longfibrose”** genoemd. Er is momenteel geen manier om te voorspellen of en hoe snel dit zal gebeuren. Het is daarom belangrijk om regelmatig op controle te gaan bij uw longarts, zodat het verloop van uw aandoening goed opgevolgd kan worden.⁵

Wilt u meer weten over longfibrose? Vraag uw arts naar de brochure “Longfibrose begrijpen”.

Ademhalingsstelsel



er komt zuurstof in het lichaam binnen



er komt minder zuurstof in het lichaam

Tekenen en symptomen van fibrotische overgevoeligheids-pneumonitis?

Bij overgevoeligheidspneumonitis kan iedereen andere klachten hebben. De klachten zijn in het begin niet altijd duidelijk en kunnen langzaam erger worden.^{1,6}

Veel voorkomende klachten zijn¹:

1. Droge hoest die niet verdwijnt



2. Kortademigheid



3. Erg vermoeid zijn tijdens dagdagelijkse activiteiten zoals wandelen, lopen, trappen lopen, heffen



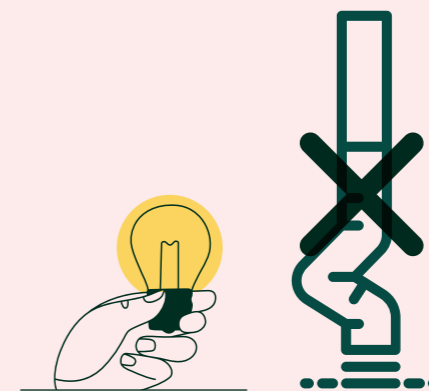
4. Onverklaarbaar gewichtsverlies



Het is belangrijk dat u goed let op wat uw lichaam aankan en of er iets verandert. Als u merkt dat u sneller last krijgt van uw longen, neem dan contact op met uw arts of zorgteam. Zo kunt u sneller hulp krijgen.⁷

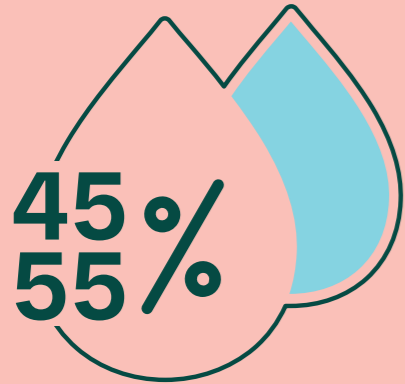
Leven en omgaan met fibrotische overgevoeligheids-pneumonitis?

U kunt uw huis en omgeving aanpassen om goed voor uw longen te zorgen. Zorg ervoor dat de lucht in huis en op uw werkplaats schoon blijft, en probeer minder of niet in contact te komen met stoffen die slecht kunnen zijn voor uw longen.⁸

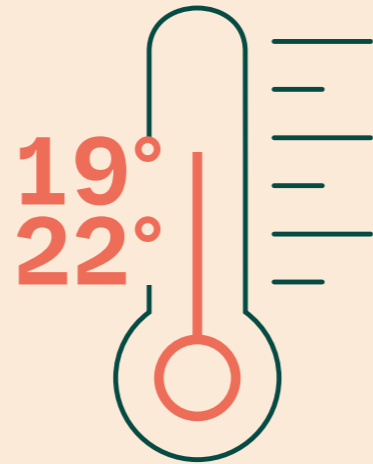


Als u een roker bent, is stoppen met roken één van de belangrijkste maatregelen die u kan nemen wanneer u met een longaandoening leeft.⁹

Hieronder vindt u enkele tips om de lucht bij u thuis en op het werk zuiver te houden:



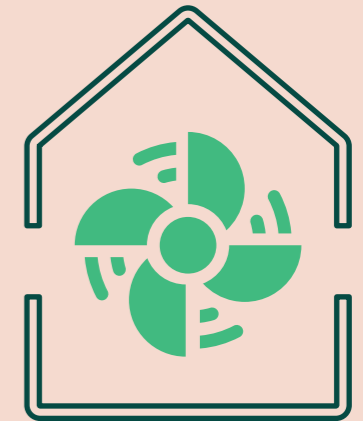
Hou de lucht vochtig genoeg: de ideale luchtvochtigheid in uw woning en op uw werkplaats is tussen 45 en 55%. Gebruik een vochtigheidsmeter (hygrometer) om dit te meten.¹⁰



Let op de temperatuur: de optimale temperatuur in uw woning is tussen 19 en 22°C. De temperatuur in uw slaapkamer is ideaal 16°C. Verwarm uw huis gelijkmatig zodat u temperatuurverschillen vermijdt.¹⁰



Ventileer uw woning en werkplek goed. Zet minstens twee keer per dag gedurende 15 minuten alle deuren en ramen open.¹⁰



Zorg ervoor dat uw verwarmings-, ventilatie-, en airconditioningssytemen correct worden onderhouden. Goede ventilatie houdt de binnenlucht fris.⁸



Als u werkt met landbouwproducten zoals hooi, stro of graan, zorg er dan voor dat u deze goed bewaart op een droge plek om schimmelvorming te voorkomen.⁸



Verwijder stilstaand water zowel binnen als buiten uw woning. Besmettelijke organismen zoals bacteriën en schimmels kunnen gedijen in stilstaand water.⁸



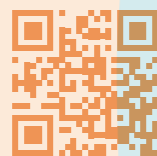
Laat eventuele waterschade in uw woning of op uw werkplek herstellen, zoals natte en beschadigde tapijten, meubels, en muren.⁸

Zoek steun bij lotgenoten

Zoek steun bij mensen in een
gelijkaardige situatie om ervaringen te
delen en om informatie te verkrijgen:

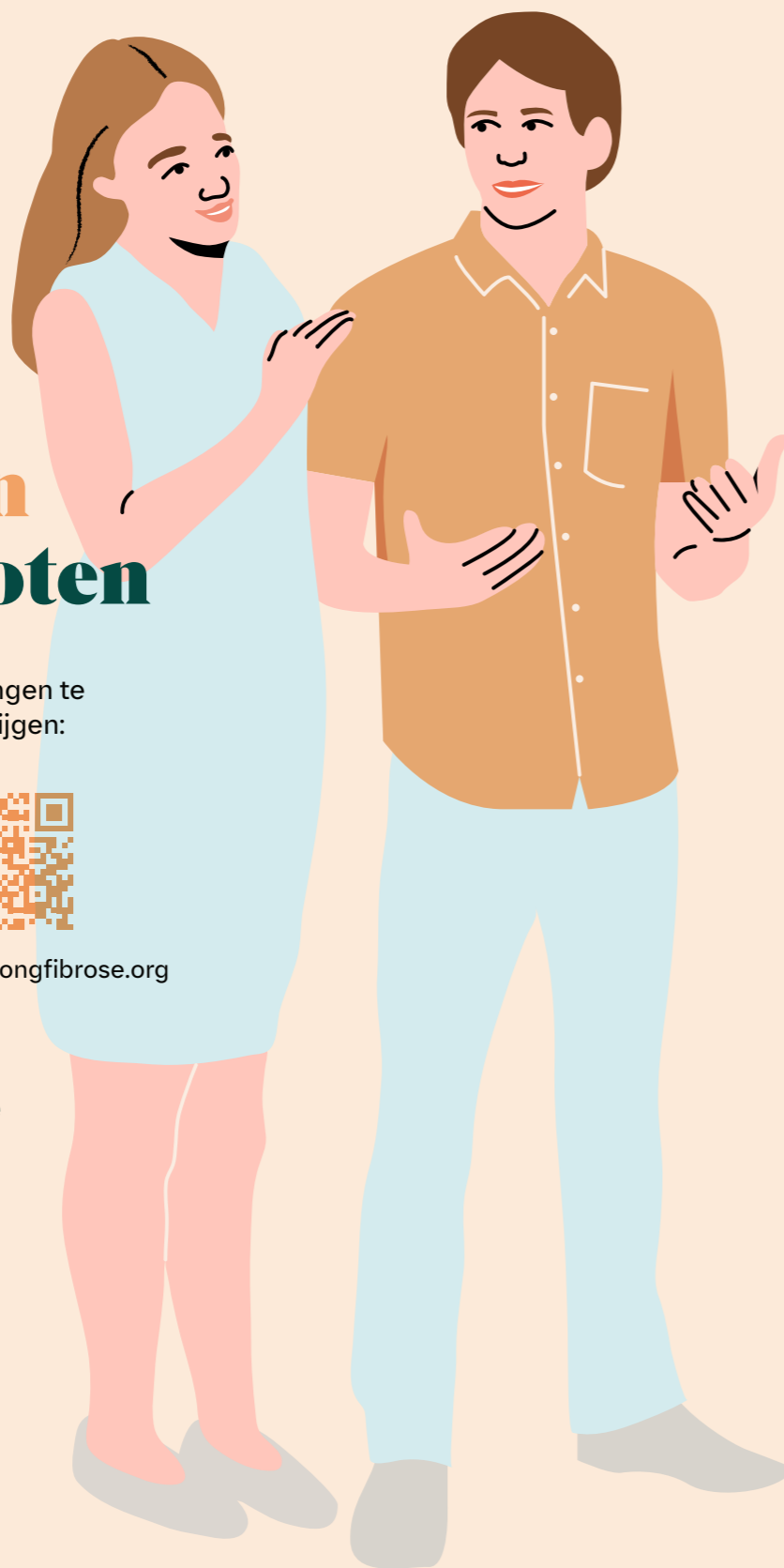


info@longfibrose.org



www.longfibrose.org

Voor meer informatie
www.levenmetlongfibrose.be



Referenties

1. National Heart, Lung, and Blood Institute. Hypersensitivity pneumonitis. Laatst geraadpleegd op 10/04/2026. Beschikbaar op: <https://www.nhlbi.nih.gov/health/hypersensitivity-pneumonitis>
2. Raghu G, Remy-Jardin M, Ryerson CJ, Myers JL, Kreuter M, Vasakova M, et al. Diagnosis of Hypersensitivity Pneumonitis in Adults. An Official ATS/JRS/ALAT Clinical Practice Guideline. Am J Respir Crit Care Med. 2020;202(3):e36–69.
3. American Lung Association. Learn About Hypersensitivity Pneumonitis. Laatst geraadpleegd op 10/04/2026. Beschikbaar op: <https://www.lung.org/lung-health-diseases/lung-disease-lookup/hypersensitivity-pneumonitis/learn-about-hypersensitivity>
4. Asthma+Lung UK. What is pulmonary fibrosis? Laatst geraadpleegd op 10/04/2026. Beschikbaar op: <https://www.asthmaandlung.org.uk/conditions/pulmonary-fibrosis/what-pulmonary-fibrosis>
5. American Lung Association. Severity of Pulmonary Fibrosis. Laatst geraadpleegd op 10/04/2026. Beschikbaar op: <https://www.lung.org/lung-health-diseases/lung-disease-lookup/pulmonary-fibrosis/introduction/stages-of-pulmonary-fibrosis>.
6. Boehringer Ingelheim. Hypersensitivity Pneumonitis. Laatst geraadpleegd op 10/04/2026. Beschikbaar op: <https://www.lifewithpulmonaryfibrosis.com/ca/about-pulmonary-fibrosis/conditions/hypersensitivity-pneumonitis>
7. Action for Pulmonary Fibrosis. What are the stages of pulmonary fibrosis? Laatst geraadpleegd op 10/04/2026 Beschikbaar op: <https://www.actionpf.org/information-support/pulmonary-fibrosis-stages>
8. American Lung Association. Treating and Managing Hypersensitivity Pneumonitis. Laatst geraadpleegd op 10/04/2026. Beschikbaar op: <https://www.lung.org/lung-health-diseases/lung-disease-lookup/hypersensitivity-pneumonitis/treating-and-managing>
9. American Lung Association. Living with Lung Disease and the Benefits of Quitting Smoking. Laatst geraadpleegd op 10/04/2026. Beschikbaar op: <https://www.lung.org/getmedia/c051553f-ed82-4b73-82da-9ecc4cc099d2/living-with-lung-disease-and-benefits-of-quitting.pdf>
10. Baten P. Doorheen de winter met minder klachten. Laatst geraadpleegd op 10/04/2026 Beschikbaar op: <https://www.longfibrose.org/media/tips/8/wintertips.pdf>



in samenwerking met



Belgische
Vereniging
Longfibrose vzw

