

Leven met

**reumatoïde artritis
geassocieerde
interstitiële
longaandoening
(RA-ILD)**

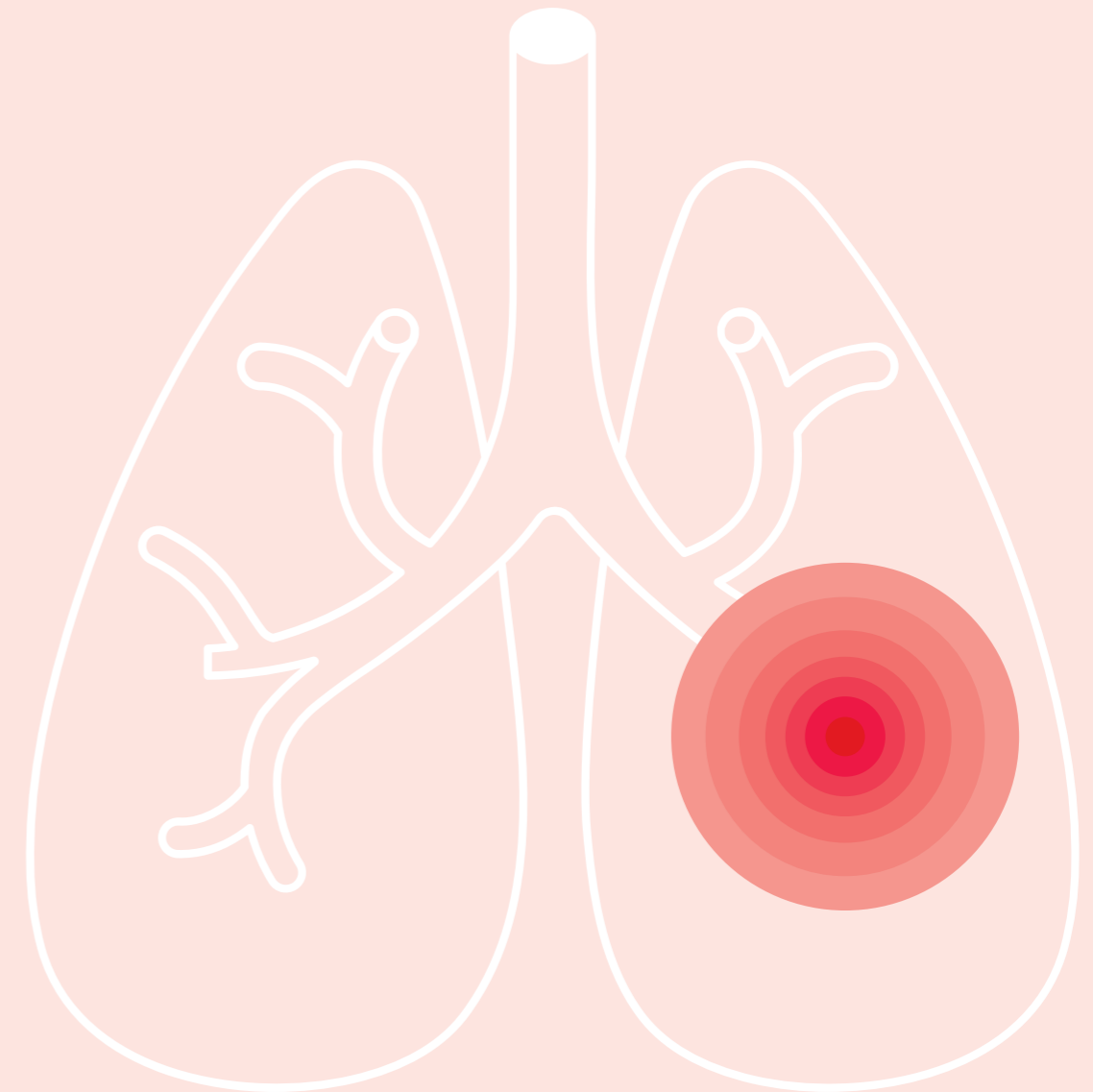


Wat is reumatoïde artritis geassocieerde interstitiële longaandoening (RA-ILD)?

Reumatoïde artritis, vaak afgekort als RA, is een chronische auto-immuunaandoening waarbij het afweersysteem, ook wel immuunsysteem genoemd, niet goed werkt. Normaal beschermt het afweersysteem u tegen ziekten. Maar bij reumatoïde artritis valt het afweersysteem ook de gezonde cellen van het lichaam aan. Tijdens deze aanval maakt het afweersysteem stoffen aan die ontstekingen veroorzaken in gewrichten, pezen en soms ook in organen zoals de longen¹.

De meest voorkomende longaandoening bij mensen met reumatoïde artritis is de interstitiële longaandoening (afgekort als ILD, van de Engelse benaming Interstitial Lung Disease)². Ongeveer 2 tot 10 op de 100 mensen met reumatoïde artritis ontwikkelt deze longaandoening³.

Een interstitiële longaandoening begint meestal met een ontsteking in de longen. Als de ontsteking lang blijft bestaan, kan er littekenweefsel ontstaan in de longen. Dit wordt ook wel longfibrose genoemd⁴.



Wat is longfibrose?

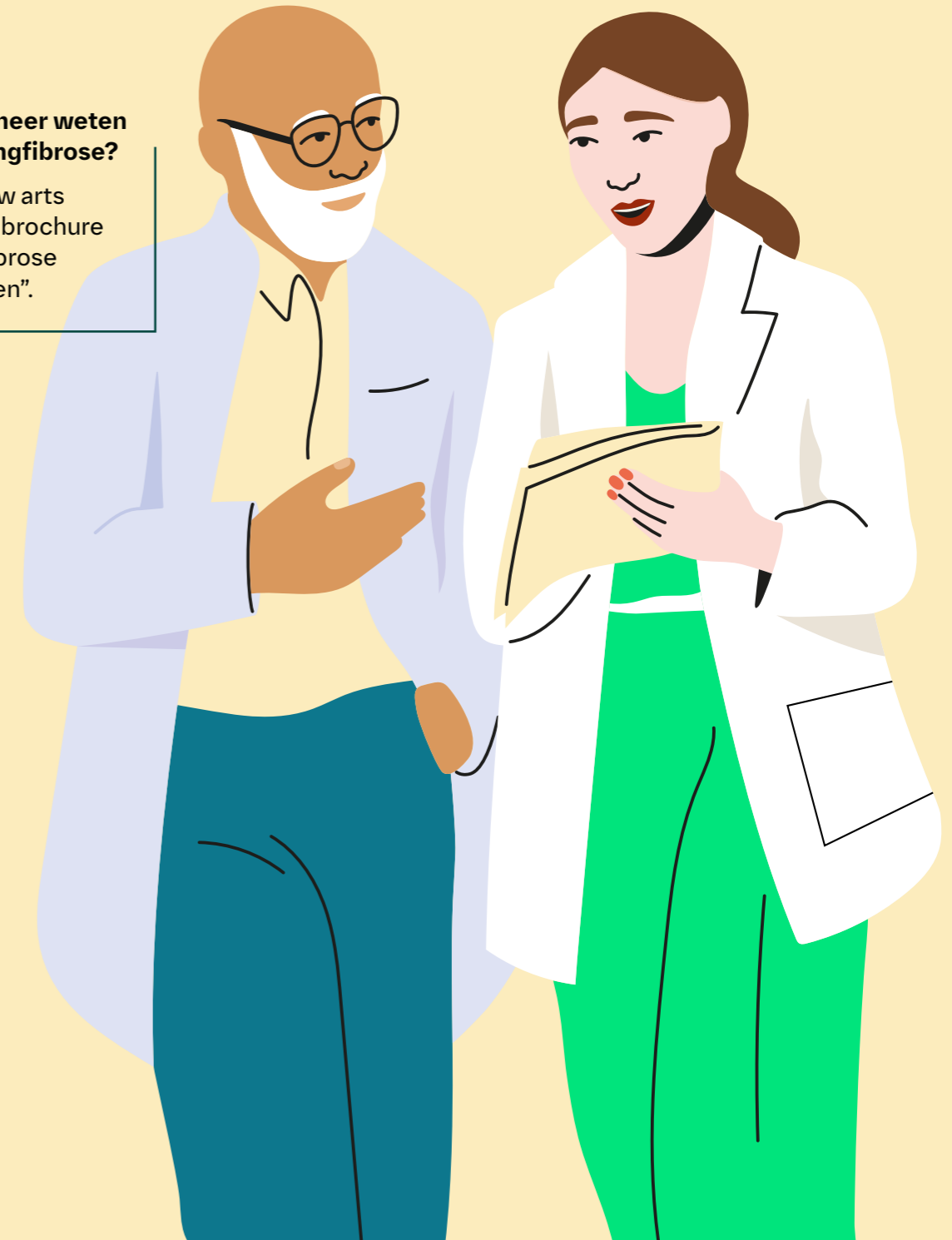
Longfibrose is de vorming van littekenweefsel (fibrose) in de longen door een ontsteking, vooral rond de longblaasjes. De longblaasjes bevinden zich diep in de longen, aan het uiteinde van de kleinste vertakking van de luchtwegen. Ze spelen een cruciale rol bij de gasuitwisseling. Wanneer u inademt via 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 uitgeademd⁵.

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 uitgeademd⁵.

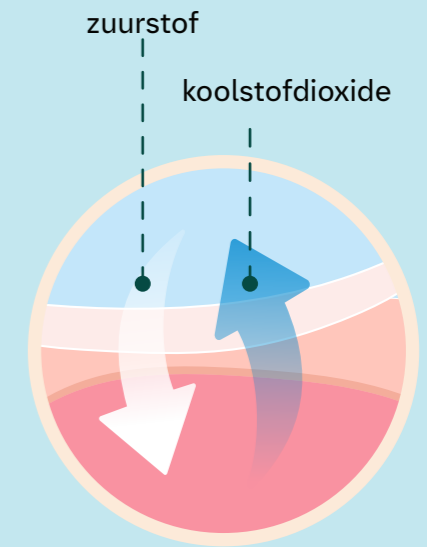
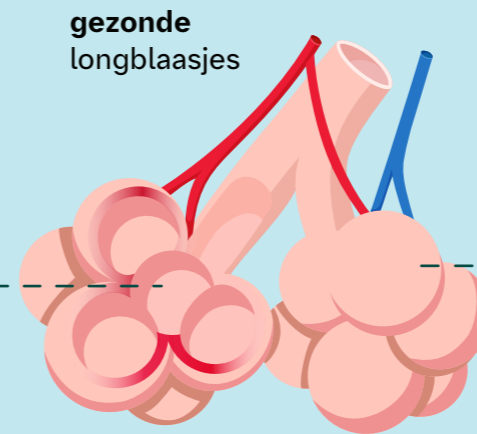
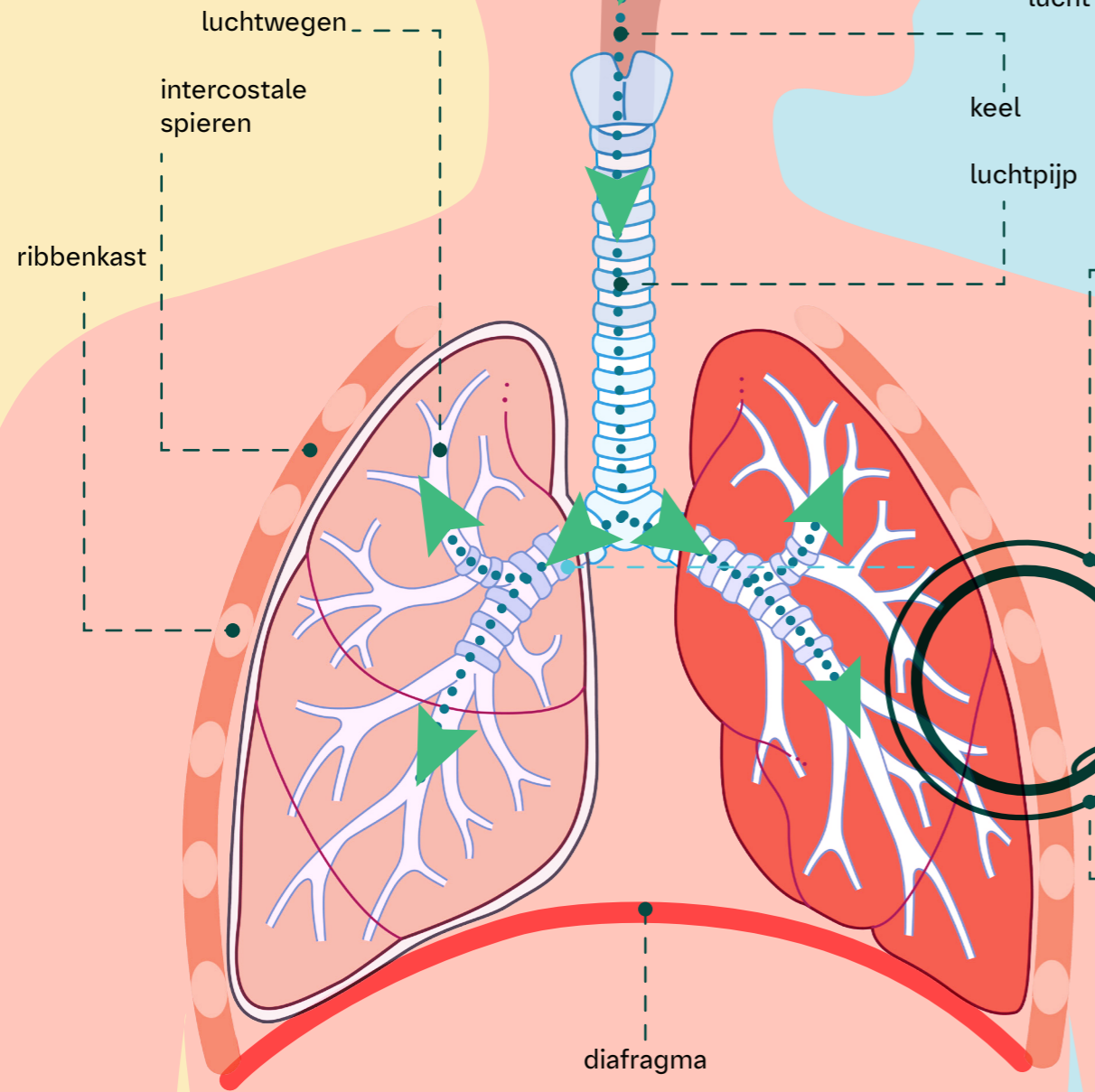
Longfibrose kan na verloop van tijd toenemen. Dit wordt "**progressieve longfibrose**" genoemd. Er is momenteel geen manier om te voorspellen of en hoe snel dit zal gebeuren. Het is daarom belangrijk om regelmatig op controle te gaan bij uw longarts, zodat het verloop van uw aandoening goed opgevolgd kan worden⁶.

Wilt u meer weten over longfibrose?

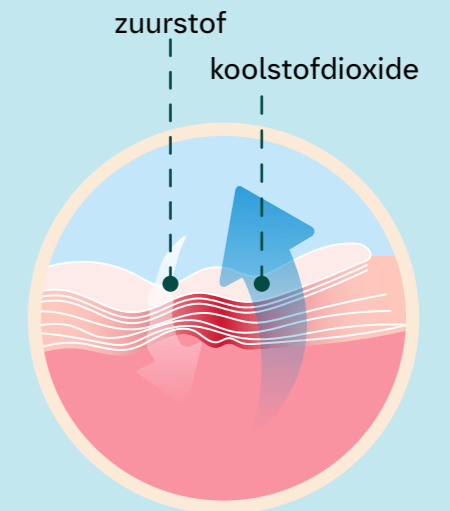
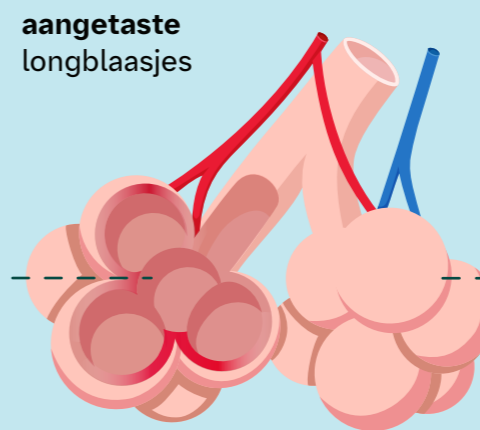
Vraag uw arts naar de brochure "Longfibrose begrijpen".



Ademhalingsstelsel



er komt zuurstof in het lichaam



er komt minder zuurstof in het lichaam



Klachten

Klachten die kunnen optreden bij patiënten die lijden aan reumatoïde artritis geassocieerde interstitiële longaandoening⁷

1. Kortademigheid bij lichte lichamelijke activiteiten

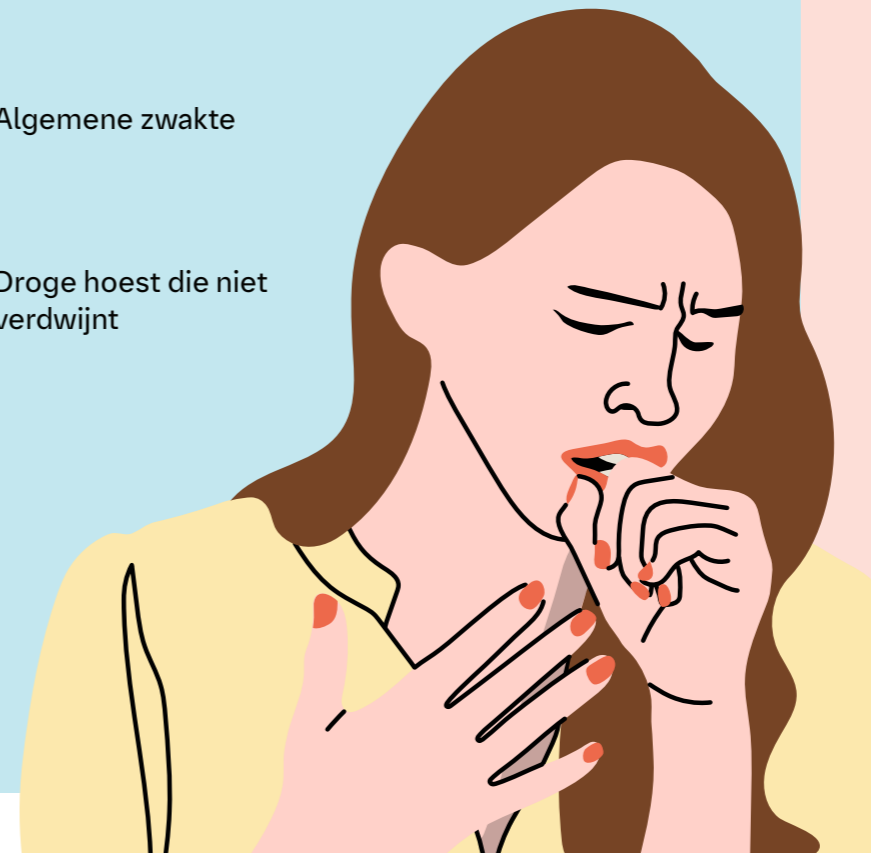


2. Erg vermoeid doorheen de dag

Vermoeidheid kan een klacht zijn van reumatoïde artritis en heeft niet noodzakelijk betrekking op de longaandoening

3. Algemene zwakte

4. Droge hoest die niet verdwijnt



Het is moeilijk om een longziekte bij reumatoïde artritis vroeg te herkennen. Klachten zoals hoesten of kortademigheid bij inspanning vallen vaak niet op. Ze zijn soms niet duidelijk of worden minder opgemerkt door pijn in de gewrichten of vermoeidheid door reumatoïde artritis⁷.

De longklachten kunnen langzaam toenemen. Hoe snel dat gebeurt, is bij iedereen anders⁸. Een dagboek kan helpen om veranderingen in klachten op te volgen.

Leven en omgaan met reumatoïde artritis geassocieerde interstitiële longaandoening

Hier zijn enkele tips die kunnen helpen bij het omgaan met uw aandoening:

Rookstop:

Als u een roker bent, is stoppen met roken één van de belangrijkste maatregelen die u kan nemen wanneer u met een longaandoening leeft⁹.

Bescherm uzelf tegen ziekten door het nemen van eenvoudige voorzorgsmaatregelen¹⁰:

- Controleer met uw arts of u alle nodige vaccinaties heeft gekregen en of u bepaalde vaccinaties opnieuw moet krijgen
- Was uw handen regelmatig en grondig met zeep en gebruik ontsmettingsalcohol
- Vermijd drukke omgevingen
- Draag een mondkapje
- Vermijd contact met zieke mensen



Praat over uw gevoelens:

Verdriet, boosheid, angst, nervositeit of zelfs depressieve gevoelens komen vaker voor bij mensen met een chronische aandoening¹¹. Praat erover met vrienden, familie, uw arts of lotgenoten via een patiëntenorganisatie¹².

Liever anoniem hierover praten? Neem contact op met Tele-Onthaal via www.tele-onthaal.be of bel gratis naar 106¹³.



Luister naar uw lichaam:

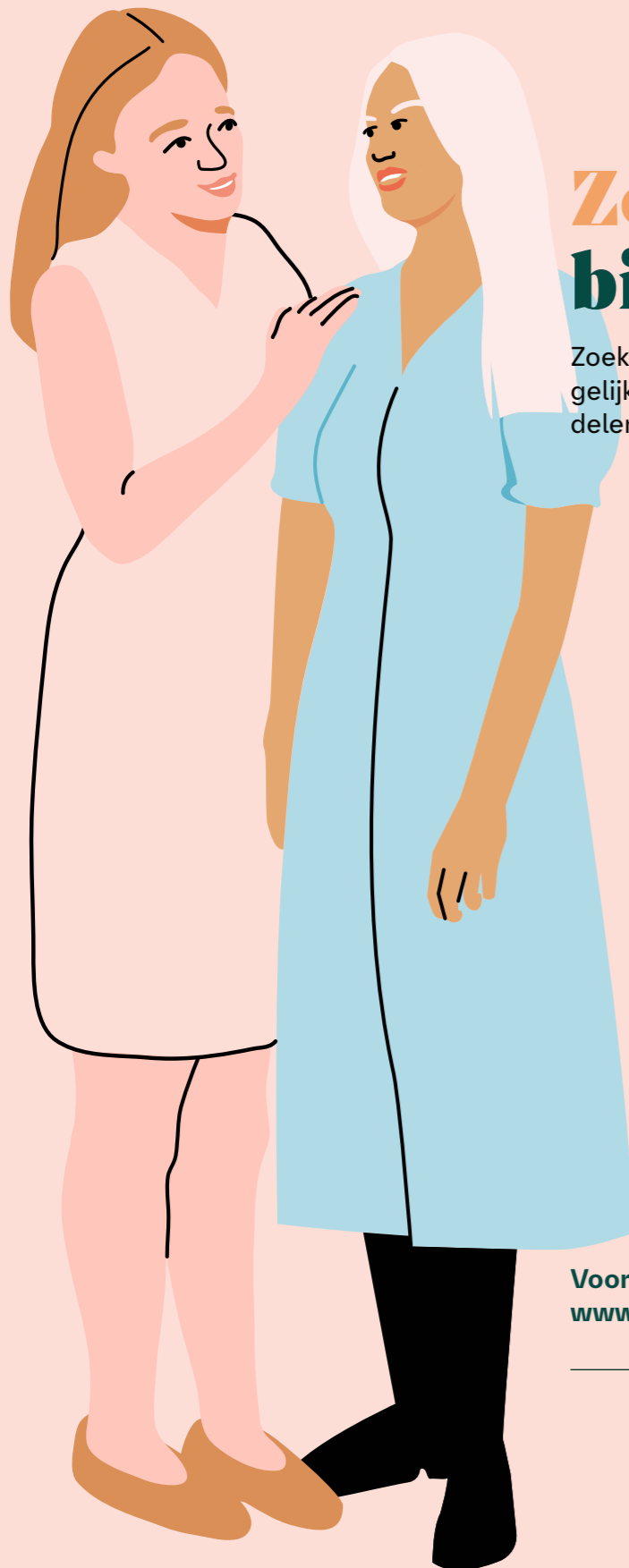
Leer signalen van uw lichaam herkennen, zodat u beter uw grenzen kunt bewaken. Aarzel niet om steun te vragen aan vrienden, familie, patiëntenverenigingen of professionele zorgverleners¹⁰.

Blijf bewegen:

Het is belangrijk om te blijven bewegen. Als u actief blijft, krijgt u minder last van kortademigheid. Ook worden dagelijkse taken gemakkelijker. Bewegen zorgt ervoor dat uw spieren sterk blijven. U kunt hulp krijgen via een longrevalidatieprogramma. Dit programma helpt u om sterker te worden, minder snel kortademig en vermoeid te worden en beter om te gaan met uw aandoening¹². Vraag uw arts wat voor u mogelijk is.

Eet evenwichtig:

Een volle maag kan het ademen moeilijker maken. Kies daarom liever voor meerdere kleine maaltijden verspreid over de dag¹².



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



info@reumanet.be



www.reumanet.be



info@raliga.be



www.raliga.be

Voor meer informatie
www.levenmetlongfibrose.be

Referenties

1. Arthritis Foundation. Rheumatoid Arthritis: Causes, Symptoms, Treatments and More. Laatst geraadpleegd op 10/04/2026. Beschikbaar op: <https://www.arthritis.org/diseases/rheumatoid-arthritis>
2. Pugashetti JV, Lee JS. Overview of Rheumatoid Arthritis-Associated Interstitial Lung Disease and Its Treatment. *Semin Respir Crit Care Med.* 2024;45(03):329–41.
3. Bendstrup E, Møller J, Kronborg-White S, Prior TS, Hylgaard C. Interstitial Lung Disease in Rheumatoid Arthritis Remains a Challenge for Clinicians. *J Clin Med.* 2019;8(12):2038.
4. Savin IA, Zenkova MA, Sen'kova AV. Pulmonary Fibrosis as a Result of Acute Lung Inflammation: Molecular Mechanisms, Relevant In Vivo Models, Prognostic and Therapeutic Approaches. *Int J Mol Sci.* 2022;23(23):14959.
5. 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>
6. 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>.
7. Dai Y, Wang W, Yu Y, Hu S. Rheumatoid arthritis-associated interstitial lung disease: an overview of epidemiology, pathogenesis and management. *Clin Rheumatol.* 2021;40(4):1211–20.
8. Yunt ZX, Solomon JJ. Lung Disease in Rheumatoid Arthritis. *Rheum Dis Clin North Am.* 2015;41(2):225–36.
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. Canadian Pulmonary Fibrosis Foundation. PULMONARY FIBROSIS PATIENT GUIDE. Laatst geraadpleegd op 10/04/2026. Beschikbaar op: <https://cpff.ca/wp-content/uploads/2023/04/04.03.2023-CPFF-Patient-Guide.pdf>
11. Lee JYT, Tikellis G, Corte TJ, Goh NS, Keir GJ, Spencer L, et al. The supportive care needs of people living with pulmonary fibrosis and their caregivers: a systematic review. *Eur Respir Rev.* 2020;29(156):190125.
12. European Pulmonary Fibrosis Federation, European Lung Foundation. Pulmonary fibrosis: a supportive guide. Laatst geraadpleegd op 10/04/2026. Beschikbaar op: <https://europeanlung.org/wp-content/uploads/2024/05/ELFGU2.pdf>
13. Tele-Onthaal. Zoek je een uitweg? Praten helpt. Laatst geraadpleegd op 10/04/2026. Beschikbaar op: <https://www.tele-onthaal.be/>



in samenwerking met

