

Vergelijkingen - Hoge bloeddruk

- U kunt de **tuinslang vergelijken** met uw **bloedvaten**. **Hart is de kraan, urinewegen de sproeier**.
- Als de **druk te hoog** is komen er **kleine barstjes** in de slang, soms een uitstulping en heel soms kan hij kapot barsten.

Druk verlagen:

- Als u de **kraan aan het begin** van de slang een beetje **dichtdraait**, wordt de **druk in de tuinslang verlaagd**. **Betablokkers** laten uw **hart iets minder hard pompen** en daardoor neemt de druk in de bloedvaten af.
- Als u de **tuinslang wijder maakt**, zal de **druk in de slang lager** worden. **ACE-remmers/ Calcium-antagonisten** verwijden de bloedvaten daardoor vermindert de druk in de vaten
- **Plastabletten**. Als u de **sproeier aan het eind** van de tuinslang verder **opent**, stroomt er meer water naar buiten en neemt de druk in de tuinslang af.

1

Cholesterolverlager, Insuline, Medicijnspiegel, Maagbeschermer

- **Statine: "Vaatontkalker"** Elke dag wasbak schoonmaken is makkelijker dan bv 1x per maand hard boenen
- **Lichaam heeft brandstof nodig.**
Insuline is sleutel die deuren openmaakt zodat de Suiker (energie) naar binnen kan.
Te weinig insuline – veel dichte deuren: hoge suikerspiegels
Te veel insuline – veel open deuren: lage suikerspiegels
- **Spiegel opbouwen: bad met warm water** vullen, duurt even voordat het vol en warm is en je moet het regelmatig bijvullen
- **NSAID zonder maagbeschermer: Autorijden zonder gordel**, u bepaalt of u hem wilt omdoen

2

Bijwerkingen, risicofactoren

- **De bijsluiter bijt niet:** Bijsluiter fles wijn: Hoofdpijn, misselijkheid, verslaving, vergiftiging, leverproblemen. Beïnvloedt rijvaardigheid. Niet in de zwangerschap gebruiken.
- *"Mijn buurman van 90 drinkt, rookt en is te zwaar, maar heeft nergens last van!" "Dat kan kloppen. Als er **100 mensen een snelweg** overrennen dan **overleven er ook een paar**, maar dat betekent niet dat ik u zal adviseren om door te gaan met roken..."*

3

Vergelijkingen - Statine

- **Statine:** "ontkalker van uw vaten".
- U moet het voor langere tijd gebruiken om te zorgen dat uw vaten mooi schoon en open blijven.
- Als u **elke dag iets schoonmaakt**, bv de wasbak dan hoeft u **weinig moeite** te doen om het schoon te krijgen en houden. Maar als u dat maar **een keer per jaar** zou doen, dan moet u **veel harder boenen** om het weer schoon te krijgen.
- **Spierpijn statines:** alsof je een dag in de **tuin gewerkt** hebt

4

Vergelijkingen Longmedicatie inhaleren

- **Inhaleren:** luchtwegen – **snelweg**. Op een **recht stuk** kan je **hard rijden**, bij een **bocht vliegen de autos' (deeltjes)** eruit als je **te hard** rijdt. Daarom iets omhoog kijken om luchtweg recht te maken.
- De longen vergelijken met een **omgekeerde boom**. Techniek is belangrijk (kin omhoog, rechtop zitten/ staan, rustig in- en uitademen etc.), omdat het **"niet in de stam, niet in de takken, maar in de uiteindelijke blaadjes terecht moet komen"**
- Na een inhalatie moet de **adem enkele tellen worden ingehouden**. Dit is belangrijk zodat de **deeltjes niet worden uitgeademd**, ze moeten **in de longen uit kunnen zakken**. Dit is te vergelijken met het vallen van sneeuw. Wanneer de **sneeuw de grond nog niet heeft bereikt**, kan de **wind** (in dit geval de **ademhaling**) het deeltje nog 'wegblazen'

5

Vergelijkingen Longaandoeningen

- **Astma:** alsof je door een rietje ademt
- U moet zien dat uw **longen net als een ballon** zijn. **Hoe beter** u kunt **inademen hoe groter de ballon/ uw longen** wordt. De medicijnen die u nu krijgt zorgen ervoor dat uw longen beter gaan openstaan waardoor ademen makkelijker gaat.
- **COPD: longen zijn papieren zak**

6