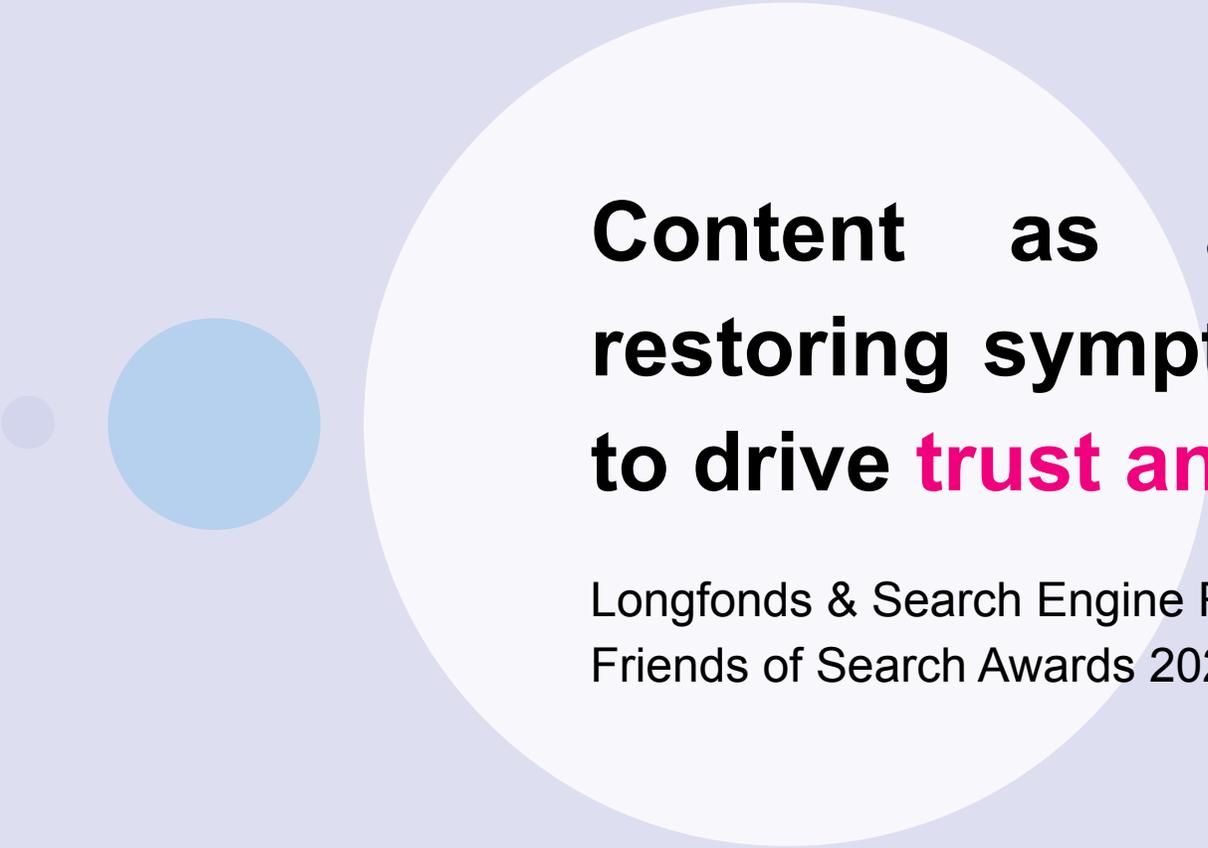




Voor gezonde **longen**.  
Voor gezonde **lucht**.  
Voor **iedereen**.



# **Content as a public service: restoring symptom search visibility to drive trust and donations**

Longfonds & Search Engine Results

Friends of Search Awards 2026 – Best SEO Case



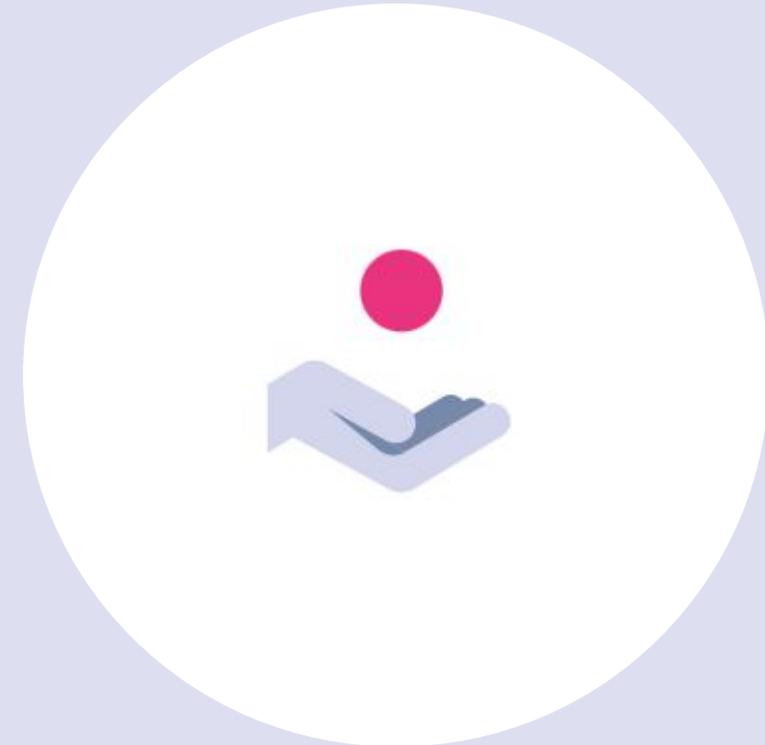
## Visibility = public impact

- Lower visibility shifts users to commercial or inconsistent sources
- **Symptom hub is a primary entry point** for urgent “what does this mean?” searches
- For Longfonds, SERP presence protects trust and drives **mission support** pathways

# Our challenges: why visibility declined

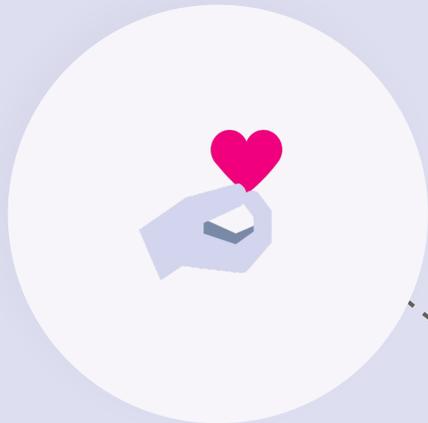
Root-cause audit: repeatable content gaps

- Causes listed, but missing safe next steps
- Weak question-led structure vs what anxious users actually ask
- Missing clinical synonyms/portal language → relevance gap
- Needed: topical completeness + consistent structure across the hub.



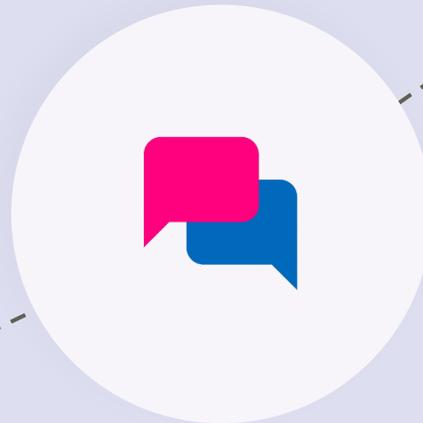
# Execution

We turned the symptom pages into calm, consistent “reassurance + next steps” journeys (YMYL-safe).



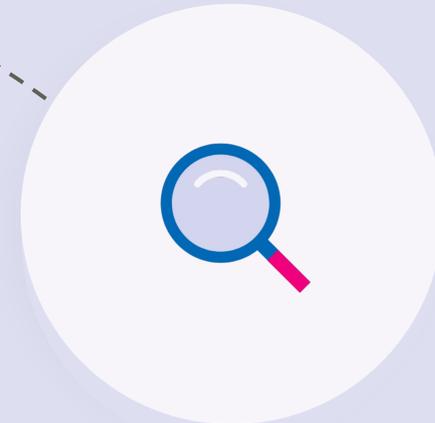
## Clarity & reassurance (for anxious searches)

- Added recognition cues and plain-language explanations
- Included clinical terms users see in patient portals (with explanations)
- Reduced uncertainty for mild / early signals



## Safe “what to do now” (especially after hours)

- GA4 hour-of-day showed many visits after 17:00 (GP closed)
- Prioritised safe, non-prescriptive relief steps (e.g., raise head, fresh air, lozenge)
- Added clear boundaries: when to contact GP / urgent symptoms



## SERP-led structure (to stay visible in answer-led SERPs)

- Rebuilt pages around People Also Ask questions
- Used entity extraction to add missing concepts (topic completeness)
- Converted insights into auditable editorial checklists (CSV/Excel)

# Objectives & budget

May 2–Aug 31, 2025 → post Sep 1–Dec 31, 2025



## Search Console

- Clicks 76,700 → 84,400+ (+10%)
- Impr. 3.54M → 4.07M+ (+16%)
- Average position 7.4 → 5.0 (+2.4)



## GA4 (Organic hub)

- Sessions 83,158 → 91,474 (+10%)
- Engagement 1m28s → 1m46s (+18s)



## SERP reality (NL tracked set)

- PAA share 9.54%
- AIO 0% measured -> +15%

**Budget:** 50h (€4,750) + €65 tooling, €0 media, €0 link spend

# Custom python scripts with combined API's



# People's search intentions

<b>Question</b>	<b>Cum.mnd.zoekop.</b>	<b>KD%</b>	<b>Aantal keywords</b>	<b>Gem.Pos.Keyword</b>
Welk slijm bij longkanker?	12.080	30	26	3
Hoe lang mag je hoesten met slijm?	11.900	44	20	2
Welke kleur slijm heeft een longontsteking?	10.930	31	20	3
Wat zijn de 3 soorten vermoeidheid?	8.860	24	11	9
Waar kan kortademigheid op duiden?	7.780	25	17	4
Waar kan een reutelende ademhaling op duiden?	7.560	17	19	1
Wat is het verschil tussen kortademig en benauwd?	7.530	20	8	3
Waar kan acute dyspneu op duiden?	6.930	25	8	2
Wat voor kleur slijm bij longontsteking?	6.620	31	12	3
Wat kan de oorzaak zijn van benauwdheid?	6.190	24	5	1
Wat moet je doen als je slijm ophoest?	6.120	41	2	3
Welk orgaan maakt je moe?	5.790	25	2	8
Wat kan de oorzaak zijn van mijn benauwdheid?	5.710	23	5	1
Hoe lang duurt een verkoudheid met groen slijm?	5.640	24	17	5
Hoe herken je een beginnende longontsteking?	5.560	34	21	2

## ◆ AI-overzicht



Veel slijm in de keel wordt **vaak veroorzaakt door een (nawee van een) luchtweginfectie, verkoudheid, allergie, roken of reflux**. Het is meestal onschuldig en verdwijnt vaak vanzelf, maar kan hinderlijk zijn. Het is een natuurlijke reactie om de luchtwegen te beschermen.  Longfonds +3

- **Oorzaken:** Virussen/bacteriën, taai slijm door droge lucht, roken, allergieën of maagzuur.
- **Wat helpt:** Voldoende water drinken (verdunt het slijm), stomen (onder de douche), luchtbevochtiger gebruiken en gorgelen met zout water.
- **Vermijden:** Roken en zuivelproducten kunnen de slijmvorming verergeren.

Meer tonen ▾

## Ik heb last van slijm - Longfonds

Is het erg om (veel) slijm te hebben? Het is normaal om slijm te hebben dat helder is. Som...

 Longfonds ⋮

## Vastzittende hoest en slijm in je keel verlichten - Etos

Een vastzittende hoest en vastzittend slijm in je keel kunnen ontstaan door verschillende...

 Etos ⋮

# Landing page optimisation

## Old



### Ik moet veel hoesten

Hoesten is een natuurlijke reactie van het lichaam. Het is bedoeld om de keel, luchtpijp en longen schoon te maken. Bijvoorbeeld van slijm of stof. Het kan dus goed zijn dat er slijm meekomt als je hoest. Soms wordt dit ook rokershoest genoemd. Er komt niet altijd slijm mee als je hoest: dat noemen we een kriebelhoest of droge hoest.

Hoesten kan ook veroorzaakt worden door irritatie van het slijmvlies aan de binnenkant van de luchtwegen. Bijvoorbeeld door een ontsteking, irriterende stof of allergie.

### Doe de COPD-risicotest

Veel mensen hebben groot risico op COPD, zonder dat ze het zelf weten. Doe hier de test, dan zie je meteen of je risico loopt op COPD. Invullen kost maar één minuut.

[Doe de test](#)

### Is het erg om veel te hoesten?

Als je veel of vaak moet hoesten, is dat erg vervelend. Door veel hoesten kun je een pijnlijke, droge keel krijgen. Ook kan veel hoesten een teken zijn van wat anders. Soms hoest je veel omdat je verkouden bent bijvoorbeeld. Maar als je veel en vaak moet hoesten en het gaat niet weg, is er misschien meer aan de hand.

## New



### Ik moet veel hoesten

Hoesten is een natuurlijke reactie van het lichaam. Het is bedoeld om de keel, luchtpijp en longen schoon te maken. Bijvoorbeeld van slijm of stof. Het kan dus goed zijn dat er slijm meekomt als je hoest. Soms wordt dit ook rokershoest genoemd. Er komt niet altijd slijm mee als je hoest: dat noemen we een kriebelhoest of droge hoest.

Hoesten kan ook ontstaan door irritatie van het slijmvlies in de luchtwegen. Bijvoorbeeld door een ontsteking, irriterende stof of allergie. Bij een loopneus kun je helder of taai slijm ophoesten zonder dat je het doorhebt.

### Welke soorten hoest zijn er?

Er zijn verschillende soorten hoest en elke soort zegt iets anders over wat er aan de hand kan zijn:

- **Kriebelhoest:** een droge, niet-productieve hoest. Er komt geen slijm mee. Vaak door een prikkel of virus.
- **Droge hoest:** vergelijkbaar met kriebelhoest, maar kan ook ontstaan na een infectie of door medicatie.
- **Vastzittende hoest:** je voelt dat er slijm zit, maar het lukt niet goed om dit op te hoesten.
- **Productieve hoest:** hierbij komt slijm mee. Dit is vaak een teken dat je lichaam iets probeert op te ruimen.

Hoest je al wat langer? Dan is het verstandig om dat te bespreken met je huisarts. Zo voorkom je dat klachten blijven aanhouden.

### Doe de COPD-risicotest

Veel mensen hebben groot risico op COPD, zonder dat ze het zelf weten. Doe hier de test, dan zie je meteen of je risico loopt op COPD. Invullen kost maar één minuut.

[Doe de test](#)

Old

New

Added: clarification on mucus from a runny nose
Added recognition cue: a runny nose can lead to coughing up clear/thick mucus without noticing.

Hoesten kan ook veroorzaakt worden door irritatie van het slijmvlies aan de binnenkant van de luchtwegen. Bijvoorbeeld door een ontsteking, irriterende stof of allergie.

Hoesten kan ook ontstaan door irritatie van het slijmvlies in de luchtwegen. Bijvoorbeeld door een ontsteking, irriterende stof of allergie. Bij een loopneus kun je helder of taai slijm ophoesten zonder dat je het doorhebt.

Hoesten kan ook ontstaan door irritatie van het slijmvlies in de luchtwegen. Bijvoorbeeld door een ontsteking, irriterende stof of allergie. Bij een loopneus kun je helder of taai slijm ophoesten zonder dat je het doorhebt.

Welke soorten hoest zijn er?
Er zijn verschillende soorten hoest en elke soort zorgt iets anders voor wat er aan de hand kan zijn.
• Kriebelhoest: een droge, niet-productieve hoest. Er komt geen slijm mee. Vaak door een prikkel of virus.
• Droge hoest: vergelijkbaar met kriebelhoest, maar kan ook ontstaan na een infectie of door medicatie.
• Vastzitende hoest: je voelt dat er slijm zit, maar het lukt niet goed om dit op te hoesten.
• Productieve hoest: slijm komt slijm mee. Dit is vaak een teken dat je lichaam iets probeert op te ruimen.
Hoest je er wat langer? Dan is het verstandig om dat te bespreken met je huisarts. Zo voorkom je dat klachten blijven aanhouden.

Doe de COPD-risicotest
Veel mensen hebben groot risico op COPD, zonder dat ze het zelf weten. Doe hier de test, dan zie je meteen of je risico loopt op COPD. Invullen kost maar 44n minuut.
Doe de test

Is het erg om veel te hoesten?
Als je veel of vaak moet hoesten, is dat erg vervelend. Door veel hoesten kun je een pijnlijke, droge keel krijgen. Ook kan veel hoesten een teken zijn van wat anders. Soms hoest je veel omdat je verkouden bent bijvoorbeeld. Maar als je veel en vaak moet hoesten en het gaat niet weg, is er misschien meer aan de hand.
Hoest je langer dan 3 weken? Dan noemen we dat langdurig hoesten. Dit dient ergens mee te maken te hebben.
Lees meer over langdurig hoesten

Hoesten bij liggen 's nachts
Waarom hoest je erger als je gaat liggen of op je zij te hoesten is best? Dat komt vaak voor. In rugligging kun slijm zich ophopen of raakt je keel sneller geïrriteerd. Veel mensen worden hier 's nachts wakker van. Probeer je hoofdende iets hoger te leggen of te slapen op je zij.
Overdag kun je ook iets doen om je keel te verzachten. Soms helpt om slijm los te maken. Zorg voor frisse lucht zonder geurstoffen in huis. Een droge waken smelten in je mond kan ook verlichting geven.
Helpt dat niet? Dan is het slim om met je huisarts te overleggen.

Ik moest heel veel hoesten, soms zelfs tot braken aan toe
Yvonne
Bakij hoer hele verhaal

Wat kan ik doen als ik vaak moet hoesten?
Als je veel of vaak moet hoesten, is het goed om te kijken of daar aan tekenen voor is. Misschien kan er dan ook iets aan gedaan worden.
Het is goed om naar de huisarts te gaan als één (of meer) van de volgende bewijzen voor jou geldt:
• Je hoest dagelijks veel en vaak, en wordt je wakker.
• Je hoest vaak op, vaak, en het duurt langer dan 3 weken.

Ik moet veel hoesten
Hoesten is een natuurlijke reactie van het lichaam. Het is bedoeld om de keel, luchtpijp en longen schoon te maken. Bijvoorbeeld van slijm of stof. Het kan dus goed zijn dat er slijm meekomt als je hoest. Soms wordt dit ook rokenhoest genoemd. Er komt niet altijd slijm mee als je hoest: dat noemen we een kriebelhoest of droge hoest.

Hoesten kan ook veroorzaakt worden door irritatie van het slijmvlies aan de binnenkant van de luchtwegen. Bijvoorbeeld door een ontsteking, irriterende stof of allergie.

Doe de COPD-risicotest
Veel mensen hebben groot risico op COPD, zonder dat ze het zelf weten. Doe hier de test, dan zie je meteen of je risico loopt op COPD. Invullen kost maar 44n minuut.
Doe de test

Is het erg om veel te hoesten?
Als je veel of vaak moet hoesten, is dat erg vervelend. Door veel hoesten kun je een pijnlijke, droge keel krijgen. Ook kan veel hoesten een teken zijn van wat anders. Soms hoest je veel omdat je verkouden bent bijvoorbeeld. Maar als je veel en vaak moet hoesten en het gaat niet weg, is er misschien meer aan de hand.

Ik moest heel veel hoesten, soms zelfs tot braken aan toe
Yvonne
Bakij hoer hele verhaal

Steun onderzoek naar COPD
\* Verplichte velden
Met jouw bijdrage is meer onderzoek mogelijk \*
€ 15 € 25 € 50
Anders
Doneren nu

Wat kan ik doen als ik vaak moet hoesten?
Als je veel of vaak moet hoesten, is het goed om te kijken of daar aan tekenen voor is. Misschien kan er dan ook iets aan gedaan worden.
Het is goed om naar de huisarts te gaan als één (of meer) van de volgende bewijzen voor jou geldt:
• Je hoest dagelijks veel en vaak, en wordt je wakker.
• Je hoest vaak op, vaak, en het duurt langer dan 3 weken.

Old

...of dit op de bank en moet hoesten

### Ik moet veel hoesten

Hoesten is een natuurlijke reactie van het lichaam. Het is bedoeld om de keel, luchtpijp en longen schoon te maken. Bijvoorbeeld van slijm of stof. Het kan dus goed zijn dat er slijm meekomt als je hoest. Soms wordt dit ook rokenhoest genoemd. Er komt niet altijd slijm mee als je hoest: dat noemen we een kriebelhoest of droge hoest.

Hoesten kan ook veroorzaakt worden door irritatie van het slijmvlies aan de binnenkant van de luchtwegen. Bijvoorbeeld door een ontsteking, irriterende stof of allergie.

### Doe de COPD-risicotest

Veel mensen hebben groot risico op COPD, zonder dat ze het zelf weten. Doe hier de test, dan zie je meteen of je risico loopt op COPD. Invullen kost maar 44n minuut.

[Doe de test](#)

### Is het erg om veel te hoesten?

Als je veel of vaak moet hoesten, is dat erg vervelend. Door veel hoesten kun je een pijnlijke, droge keel krijgen. Ook kan veel hoesten een teken zijn van wat anders. Soms hoest je veel omdat je verkouden bent bijvoorbeeld. Maar als je veel en vaak moet hoesten en het gaat niet weg, is er misschien meer aan de hand.

...of dit op de bank in haar hals en buik

“ Ik moest heel veel hoesten, soms zelfs tot braken aan toe  
Yvonne  
Bekijk haar hele verhaal

### Steun onderzoek naar COPD

\* Vrijwillige velden

Met jouw bijdrage is meer onderzoek mogelijk \*

€ 15 € 25 € 50

Anders

[Doneren nu](#)

### Wat kan ik doen als ik vaak moet hoesten?

Als je veel of vaak moet hoesten, is het goed om te kijken of daar een reden voor is. Misschien kan er dan ook wat aan gedaan worden.

Het is goed om naar de huisarts te gaan als één (of meer) van de volgende bewaaringen voor jou geldt:

- Je hoest constant veel en vaak, en wordt je verscherpt
- Je hoest op een bepaald moment van de dag of 's nachts
- Je hoest op een bepaald moment van de dag of 's nachts

**Added: types of cough**  
 Added an easy breakdown of different cough types and what they can indicate, without making medical claims. Helps users understand their symptoms faster.

### Welke soorten hoest zijn er?

Er zijn verschillende soorten hoest en elke soort zegt iets anders over wat er aan de hand kan zijn:

- **Kriebelhoest:** een droge, niet-productieve hoest. Er komt geen slijm mee. Vaak door een prikkel of virus.
- **Droge hoest:** vergelijkbaar met kriebelhoest, maar kan ook ontstaan na een infectie of door medicatie.
- **Vastzittende hoest:** je voelt dat er slijm zit, maar het lukt niet goed om dit op te hoesten.
- **Productieve hoest:** hierbij komt slijm mee. Dit is vaak een teken dat je lichaam iets probeert op te ruimen.

Hoest je al wat langer? Dan is het verstandig om dat te bespreken met je huisarts. Zo voorkom je dat klachten blijven aanhouden.

New

...of dit op de bank en moet hoesten

### Ik moet veel hoesten

Hoesten is een natuurlijke reactie van het lichaam. Het is bedoeld om de keel, luchtpijp en longen schoon te maken. Bijvoorbeeld van slijm of stof. Het kan dus goed zijn dat er slijm meekomt als je hoest. Soms wordt dit ook rokenhoest genoemd. Er komt niet altijd slijm mee als je hoest: dat noemen we een kriebelhoest of droge hoest.

Hoesten kan ook ontstaan door irritatie van het slijmvlies in de luchtwegen. Bijvoorbeeld door een ontsteking, irriterende stof of allergie. Dit kan ook ontstaan na een infectie of door medicatie.

### Welke soorten hoest zijn er?

Er zijn verschillende soorten hoest en elke soort zegt iets anders over wat er aan de hand kan zijn:

- **Kriebelhoest:** een droge, niet-productieve hoest. Er komt geen slijm mee. Vaak door een prikkel of virus.
- **Droge hoest:** vergelijkbaar met kriebelhoest, maar kan ook ontstaan na een infectie of door medicatie.
- **Vastzittende hoest:** je voelt dat er slijm zit, maar het lukt niet goed om dit op te hoesten.
- **Productieve hoest:** hierbij komt slijm mee. Dit is vaak een teken dat je lichaam iets probeert op te ruimen.

Hoest je al wat langer? Dan is het verstandig om dat te bespreken met je huisarts. Zo voorkom je dat klachten blijven aanhouden.

### Doe de COPD-risicotest

Veel mensen hebben groot risico op COPD, zonder dat ze het zelf weten. Doe hier de test, dan zie je meteen of je risico loopt op COPD. Invullen kost maar 44n minuut.

[Doe de test](#)

### Is het erg om veel te hoesten?

Als je veel of vaak moet hoesten, is dat erg vervelend. Door veel hoesten kun je een pijnlijke, droge keel krijgen. Ook kan veel hoesten een teken zijn van wat anders. Soms hoest je veel omdat je verkouden bent bijvoorbeeld. Maar als je veel en vaak moet hoesten en het gaat niet weg, is er misschien meer aan de hand.

Hoest je langer dan 3 weken? Dan noemen we dat langdurig hoesten. Dit kan ernstig zijn en je moet er naar kijken.

Lees meer over langdurig hoesten

### Hoesten bij liggen of 's nachts

Wanneer hoesten erger is of gaat liggen of 's nachts te hoesten is heel vervelend. Dit komt vaak voor. In rugligging kun slijm zich ophopen of raakt je keel sneller geïrriteerd. Veel mensen worden hier 's nachts wakker van. Probeer je hoofdende iets hoger te leggen of te slapen op je zij.

Overdag kun je ook iets doen om je keel te verzachten. Soms helpt om slijm los te maken. Zorg voor frisse lucht zonder geurstoffen in huis. Een droge watten emmer in je slaapkamer kan ook verlichting geven.

Helpt dat niet? Dan is het slim om met je huisarts te overleggen.

...of dit op de bank in haar hals en buik

“ Ik moest heel veel hoesten, soms zelfs tot braken aan toe  
Yvonne  
Bekijk haar hele verhaal

### Wat kan ik doen als ik vaak moet hoesten?

Als je veel of vaak moet hoesten, is het goed om te kijken of daar een reden voor is. Misschien kan er dan ook wat aan gedaan worden.

Het is goed om naar de huisarts te gaan als één (of meer) van de volgende bewaaringen voor jou geldt:

- Je hoest constant veel en vaak, en wordt je verscherpt
- Je hoest op een bepaald moment van de dag of 's nachts
- Je hoest op een bepaald moment van de dag of 's nachts

Old

...of op de bank en moet hoesten

### Ik moet veel hoesten

Hoesten is een natuurlijke reactie van het lichaam. Het is bedoeld om de keel, luchtpijp en longen schoon te maken. Bijvoorbeeld van slijm of stof. Het kan dus goed zijn dat er slijm meekomt als je hoest. Soms wordt dit ook rokenhoest genoemd. Er komt niet altijd slijm mee als je hoest: dat noemen we een kriebelhoest of droge hoest.

Hoesten kan ook veroorzaakt worden door irritatie van het slijmvlies aan de binnenkant van de luchtwegen. Bijvoorbeeld door een ontstekings, irriterende stof of allergie.

**Doe de COPD-risicotest**

Veel mensen hebben groot risico op COPD, zonder dat ze het zelf weten. Doe hier de test, dan zie je meteen of je risico loopt op COPD. Invullen kost maar 44n minuut.

[Doe de test](#)

**Is het erg om veel te hoesten?**

Als je veel of vaak moet hoesten, is dat erg vervelend. Door veel hoesten kun je een pijnlijke, droge keel krijgen. Ook kan veel hoesten een teken zijn van wat anders. Soms hoest je veel omdat je verkouden bent bijvoorbeeld. Maar als je veel en vaak moet hoesten en het gaat niet weg, is er misschien meer aan de hand.

...of op de bank in haar hulk en lacht

“

Ik moest heel veel hoesten, soms zelfs tot braken aan toe

Yvonne

[Bekijk haar hele verhaal](#)

**Steun onderzoek naar COPD**

\* Verplichte velden

Met jouw bijdrage is meer onderzoek mogelijk \*

€ 15 € 25 € 50

Anders

[Doneren nu](#)

**Wat kan ik doen als ik vaak moet hoesten?**

Als je veel of vaak moet hoesten, is het goed om te kijken of daar een reden voor is. Misschien kan er dan ook wat aan gedaan worden.

Het is goed om naar de huisarts te gaan als dies (of meer) van de volgende tekeningen voor jou geldt:

- Je hoest constant veel en vaak, en wordt je uitgeput
- Je hoest op een bepaald tijdstip van de dag of bij bepaalde activiteiten

### Is het erg om veel te hoesten?

Als je veel of vaak moet hoesten, is dat erg vervelend. Door veel hoesten kun je een pijnlijke, droge keel krijgen. Ook kan veel hoesten een teken zijn van wat anders. Soms hoest je veel omdat je verkouden bent bijvoorbeeld. Maar als je veel en vaak moet hoesten en het gaat niet weg, is er misschien meer aan de hand.

### Is het erg om veel te hoesten?

Als je veel of vaak moet hoesten, is dat erg vervelend. Door veel hoesten kun je een pijnlijke, droge keel krijgen. Ook kan veel hoesten een teken zijn van iets anders. Soms hoest je veel, bijvoorbeeld omdat je verkouden bent. Maar als je veel en vaak moet hoesten en het gaat niet weg, is er misschien meer aan de hand.

Hoest je langer dan 3 weken? Dan noemen we dat *langdurig hoesten*. Op deze pagina lees je wat je dan kunt doen: [Lees meer over langdurig hoesten](#)

### Added: route to “persistent cough”

Used embeddings to validate internal link relevance and added a clear signpost to “persistent cough” guidance for symptoms lasting 3+ weeks, improving journey continuity and findability.

New

...of op de bank en moet hoesten

### Ik moet veel hoesten

Hoesten is een natuurlijke reactie van het lichaam. Het is bedoeld om de keel, luchtpijp en longen schoon te maken. Bijvoorbeeld van slijm of stof. Het kan dus goed zijn dat er slijm meekomt als je hoest. Soms wordt dit ook rokenhoest genoemd. Er komt niet altijd slijm mee als je hoest: dat noemen we een kriebelhoest of droge hoest.

Hoesten kan ook ontstaan door irritatie van het slijmvlies in de luchtwegen. Bijvoorbeeld door een ontstekings, irriterende stof of allergie. Bij een toepaste kan je hoeser of naar slijm-ophoeten zonder dat je het doornbt.

**Welke soorten hoest zijn er?**

Er zijn verschillende soorten hoest en elke soort zegt iets anders over wat er aan de hand kan zijn:

- **Kriebelhoest:** een droge, niet-productieve hoest. Er komt geen slijm mee. Vaak door een prikkel of virus.
- **Droge hoest:** vergelijkbaar met kriebelhoest, maar kan ook ontstaan na een infectie of door medicatie.
- **Vaatslijmhoest:** je voelt dat er slijm zit, maar het lukt niet goed om dit op te hoesten.
- **Productieve hoest:** slijm komt slijm mee. Dit is vaak een teken dat je lichaam iets probeert op te ruimen.

Hoest je er wat langer? Dan is het verstandig om dat te bespreken met je huisarts. Zo voorkomt je dat klachten blijven aanhouden.

**Doe de COPD-risicotest**

Veel mensen hebben groot risico op COPD, zonder dat ze het zelf weten. Doe hier de test, dan zie je meteen of je risico loopt op COPD. Invullen kost maar 44n minuut.

[Doe de test](#)

**Is het erg om veel te hoesten?**

Als je veel of vaak moet hoesten, is dat erg vervelend. Door veel hoesten kun je een pijnlijke, droge keel krijgen. Ook kan veel hoesten een teken zijn van wat anders. Soms hoest je veel omdat je verkouden bent. Maar als je veel en vaak moet hoesten en het gaat niet weg, is er misschien meer aan de hand.

Hoest je langer dan 3 weken? Dan noemen we dat *langdurig hoesten*. Op deze pagina lees je wat je dan kunt doen: [Lees meer over langdurig hoesten](#)

**Hoesten bij liggen of 's nachts**

Waarom hoest je meer als je gaat liggen of 's nachts hoesten is heel? Dat komt vaak voor. In rugligging kun slijm zich ophopen of raakt je keel sneller geïrriteerd. Veel mensen worden hier 's nachts wakker van. Probeer je houding iets hoger te leggen of te sleepen op je di.

Overschied kun je ook iets doen om je keel te verzachten. Soms helpt om slijm los te maken. Zorg voor frisse lucht zonder geurstoffen in huis. Een droge waken smelten in je mond kan ook verlichting geven.

Helpt dat niet? Dan is het slim om met je huisarts te overleggen.

“

Ik moest heel veel hoesten, soms zelfs tot braken aan toe

Yvonne

[Bekijk haar hele verhaal](#)

**Wat kan ik doen als ik vaak moet hoesten?**

Als je veel of vaak moet hoesten, is het goed om te kijken of daar een reden voor is. Misschien kan er dan ook wat aan gedaan worden.

Het is goed om naar de huisarts te gaan als dies (of meer) van de volgende tekeningen voor jou geldt:

- Je hoest constant veel en vaak, en wordt je uitgeput
- Je hoest op een bepaald tijdstip van de dag of bij bepaalde activiteiten

Old

New

« of op de bank en moet hoesten

### Ik moet veel hoesten

Hoesten is een natuurlijke reactie van het lichaam. Het is bedoeld om de keel, luchtpijp en longen schoon te maken. Bijvoorbeeld van slijm of stof. Het kan dus goed zijn dat er slijm meekomt als je hoest. Soms wordt dit ook rokenhoest genoemd. Er komt niet altijd slijm mee als je hoest: dat noemen we een kriebelhoest of droge hoest.

Hoesten kan ook veroorzaakt worden door irritatie van het slijmvlies aan de binnenkant van de luchtwegen. Bijvoorbeeld door een ontsteking, irriterende stof of allergie.

**Doe de COPD-risicotest**

Veel mensen hebben groot risico op COPD, zonder dat ze het zelf weten. Doe hier de test, dan zie je meteen of je risico loopt op COPD. Invullen kost maar 44n minuut.

[Doe de test](#)

**Is het erg om veel te hoesten?**

Als je veel of vaak moet hoesten, is dat erg vervelend. Door veel hoesten kun je een pijnlijke, droge keel krijgen. Ook kan veel hoesten een teken zijn van wat anders. Soms hoest je veel omdat je verkouden bent bijvoorbeeld. Maar als je veel en vaak moet hoesten en het gaat niet weg, is er misschien meer aan de hand.

« of op de bank in kraai hals en hoest

“ Ik moest heel veel hoesten, soms zelfs tot braken aan toe  
Yvonne  
Bekijk hoeze hele verhaal

**Steun onderzoek naar COPD**

\* Vrijwillige velden

Met jouw bijdrage is meer onderzoek mogelijk \*

€ 15 € 25 € 50

Anders

[Doneren nu](#)

**Wat kan ik doen als ik vaak moet hoesten?**

Als je veel of vaak moet hoesten, is het goed om te kijken of daar een reden voor is. Misschien kan er dan ook wat aan gedaan worden.

Het is goed om naar de huisarts te gaan als iets (of meer) van de volgende tekeningen voor jou geldt:

- Je hoest constant veel en vaak, en wordt je uitgeput
- Je hoest op een ander moment van de dag, bijvoorbeeld 's nachts

**Added: “Coughing when lying down / at night” + practical tips**  
 Added guidance for cough that worsens when lying down or at night, including practical, non-prescriptive relief tips (raise head, sleep on side, steam, fresh air, lozenges).  
 Ends with a clear boundary: if it doesn't help, consult your GP.

### Hoesten bij liggen of 's nachts

Wordt je hoest erger als je gaat liggen of lig je te hoesten in bed? Dat komt vaak voor. In rugligging kan slijm zich ophopen of raakt je keel sneller geïrriteerd. Veel mensen worden hier 's nachts wakker van. Probeer je hoofdeinde iets hoger te leggen of te slapen op je zij.

Overdag kun je ook iets doen om je keel te verzachten. Stomen helpt om slijm los te maken. Zorg voor frisse lucht zonder geurstoffen in huis. Een dropje laten smelten in je mond kan ook verlichting geven.

Helpt dat niet? Dan is het slim om met je huisarts te overleggen.



### Ik moet veel hoesten

Hoesten is een natuurlijke reactie van het lichaam. Het is bedoeld om de keel, luchtpijp en longen schoon te maken. Bijvoorbeeld van slijm of stof. Het kan dus goed zijn dat er slijm meekomt als je hoest. Soms wordt dit ook rokenhoest genoemd. Er komt niet altijd slijm mee als je hoest: dat noemen we een kriebelhoest of droge hoest.

Hoesten kan ook ontstaan door irritatie van het slijmvlies in de luchtwegen. Bijvoorbeeld door een ontsteking, irriterende stof of allergie. Dit kan toepassen kan je beter of naar slijm-ophoeven zonder dat je het doornikt.

**Welke soorten hoest zijn er?**

Er zijn verschillende soorten hoest en elke soort zegt iets anders over wat er aan de hand kan zijn.

- **Kriebelhoest:** een droge, niet-productieve hoest. Er komt geen slijm mee. Vaak door een prikkel of virus.
- **Droge hoest:** vergelijkbaar met kriebelhoest, maar kan ook ontstaan na een infectie of door medicatie.
- **Vastzittende hoest:** je voelt dat er slijm zit, maar het lukt niet goed om dit te hoesten.
- **Productieve hoest:** brengt slijm slijm mee. Dit is vaak een teken dat je lichaam iets probeert op te ruimen.

Hoest je er veel langer? Dan is het verstandig om dat te bespreken met je huisarts. Zo voorkomt je dat klachten blijven aanhouden.

**Doe de COPD-risicotest**

Veel mensen hebben groot risico op COPD, zonder dat ze het zelf weten. Doe hier de test, dan zie je meteen of je risico loopt op COPD. Invullen kost maar 44n minuut.

[Doe de test](#)

**Is het erg om veel te hoesten?**

Als je veel of vaak moet hoesten, is dat erg vervelend. Door veel hoesten kun je een pijnlijke, droge keel krijgen. Ook kan veel hoesten een teken zijn van wat anders. Soms hoest je veel, bijvoorbeeld omdat je verkouden bent. Maar als je veel en vaak moet hoesten en het gaat niet weg, is er misschien meer aan de hand.

Hoest je langer dan 3 weken? Dan noemen we dat langdurig hoesten. Dit kan ernstig zijn en je moet het laten onderzoeken. [Lees meer over langdurig hoesten](#)

**Hoesten bij liggen of 's nachts**

Wordt je hoest erger als je gaat liggen of lig je te hoesten in bed? Dat komt vaak voor. In rugligging kan slijm zich ophopen of raakt je keel sneller geïrriteerd. Veel mensen worden hier 's nachts wakker van. Probeer je hoofdeinde iets hoger te leggen of te slapen op je zij.

Overdag kun je ook iets doen om je keel te verzachten. Stomen helpt om slijm los te maken. Zorg voor frisse lucht zonder geurstoffen in huis. Een dropje laten smelten in je mond kan ook verlichting geven.

Helpt dat niet? Dan is het slim om met je huisarts te overleggen.



“ Ik moest heel veel hoesten, soms zelfs tot braken aan toe  
Yvonne  
Bekijk hoeze hele verhaal

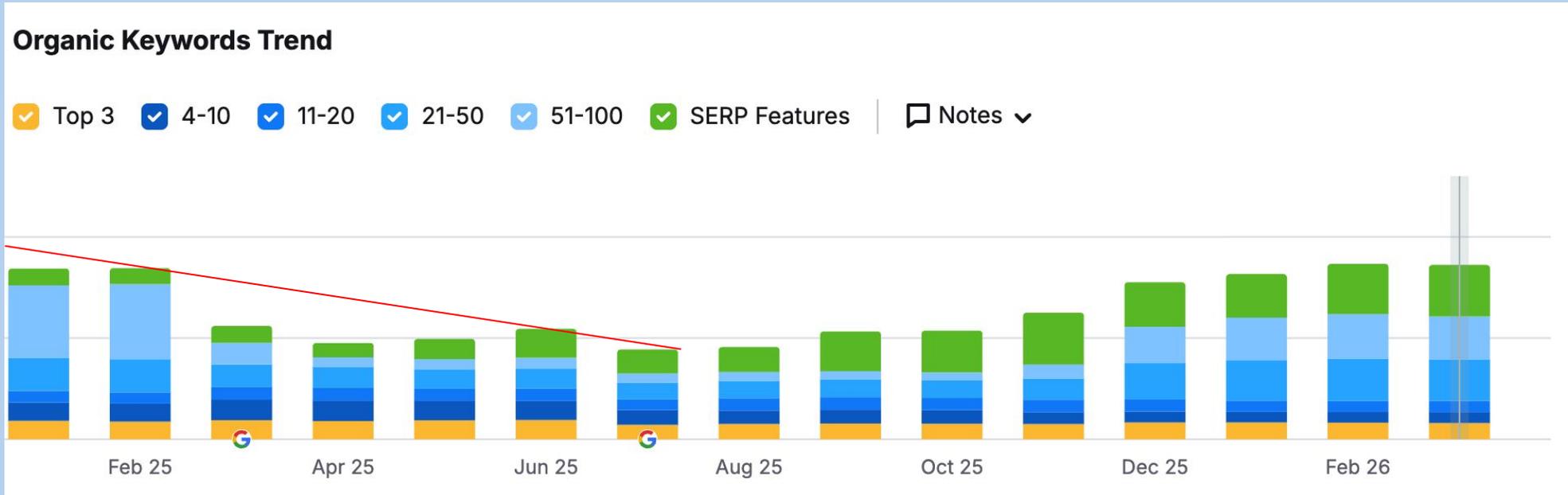
**Wat kan ik doen als ik vaak moet hoesten?**

Als je veel of vaak moet hoesten, is het goed om te kijken of daar een reden voor is. Misschien kan er dan ook wat aan gedaan worden.

Het is goed om naar de huisarts te gaan als iets (of meer) van de volgende tekeningen voor jou geldt:

- Je hoest constant veel en vaak, en wordt je uitgeput
- Je hoest op een ander moment van de dag, bijvoorbeeld 's nachts

# Trend analysis over time



Start Analysis

Changes

# Results



Search Console



GA4 (Organic)



AI and PAA visibility

## 65% faster

- 14 pages updated in 40h versus 112h.
- €0.0002 cost per engaged user.



A blue circular icon containing a white double quote symbol.

This wasn't just a SEO recovery. It restored a **public safety net in search**: calm, non-prescriptive symptom guidance with clear escalation cues, especially in the evening after 17:00 when GP practices are closed. That meant 15.755 more people reached trusted information, engagement rose to 1m46s, **without any media spend**.

# Our team



**Ingrid van Beek**

Senior Digital Marketeer



**Daan Eenkhoorn**

Teamlead Relatie en Data



**Pascale  
Lubbers-van Tuyn**

Beleidsadviseur Zorg team ZRN



**Marlijn Klerk**

Online content specialist



**Shari Jalimsing**

Lead SEO  
(Search Engine Results)



**Robin Wientjes**

Digital Strategieer  
(Search Engine Results)



Voor gezonde **longen**.  
Voor gezonde **lucht**.  
Voor **iedereen**.