



Tervetuloa voihan astma! -teemapolulle

Ketä vain pelottaisi, jos tuntuu, ettei henki kulje. Astman kanssa onneksi auttaa, kun jalostat huolestumisen huolehtimiseksi. Allergia-, iho- ja astmalitto tarjoaa tukea kaikille astmaatikoille, olitpa saanut astmadiagnoosin hiljattain tai jo kauan sitten. Meiltä saat tietoa niin astman perusasioista kuin vertaistukea siihen, miten pärjätä astman kanssa. Olemme sinua varten! Oikean tiedon kanssa on helpompi hengittää.

Edessäsi on tehtäväpolku, joka sisältää tietoa astmasta ja liikunnallisia tehtäviä. Pysähdy rasteille, tee tehtäviä ja nauti ulkoilusta. Rastiradan toteutuksesta vastaa Allergia-, iho- ja astmaliiton Luontoliikkujat-hanke yhteistyössä paikallisyhdistyksen kanssa.

Lisätietoa: allergia.fi/astma





Tehtävä: Venytä ja vetreydy

Toista jokaista liikettä noin 10 kertaa.

- **Hiihtoliike.** Heilauta käsiä vartalon sivuilla edestä taakse. Jouta samalla polvista.
- **Kurkottelu ylös.** Kohota kädet taivasta kohti ja venytä niitä vuorotellen yhä ylemmäs.
- **Rintarangan avaus ja pyöristys.** Vie kädet sivuilla niin pitkälle taakse kuin voit. Kurota sitten käsillä eteenpäin. Pyöristä samalla selkää.
- **Kiertoliike.** Kierrä ylävartaloa puolelta toiselle. Pidä alavartalo paikallaan. Voit ristiä kädet rinnalle, jos se helpottaa liikettä.
- **Olkapäiden pyöritys.** Pyörittele olkapäitä hitaasti edestä taakse ja takaa eteen. Voit tehdä liikkeen myös suorilla käsillä.



Venyttely parantaa rintarangan liikkuvuutta ja ryhtiä, ja helpottaa hengittämistä.





Tunnista astman oireet – normaalia vai ei? Milloin lääkäriin?

Astman tyypillisiä oireita ovat mm. aamuyöllä herättävä yskä, flunssan jälkeinen pitkittynyt yskä, ”yskänauru tai -itku”, hengenhdistus, hengityksen vinkuminen, limaisuus ja alentunut rasiuksen sieto.

Kun astmasi voi hyvin, sitä ei pitäisi huomata muusta kuin päivittäisestä astmalääkkeen ottamisesta. Jokaisen astma oireilee omalla tavallaan. Omat oireet oppii tunnistamaan ajan myötä. Toista yskittää aamuöisin ja toista vähän väliä. Joku ei yski ollenkaan, mutta hengitys vinkuu portaita noustessa. Astman oire voi olla myös tunne, että et jaksaa samalla tapaa kuin ennen tai se, että joudut rykimään limaa kaiken aikaa kurkun perältä.

Oireet ovat merkkejä siitä, että astmalääkitys ei ole riittävä. Jos astma oireilee, kannattaa mennä lääkäriin. Lääkäriin on syytä hakeutua myös, jos pahenemisvaiheen hoito-ohjeet, esimerkiksi avaavan lääkkeen lisäys, eivät auta oireiluun.

Lisätietoa astman
pahenemisvaiheen
hoidosta →





Tehtävä: Haasta tasapainoasi

Haasta tasapainoasi seuraavien harjoitusten avulla.

Tasapainoile seisten

- Vie paino eteen ja taakse päkiöiltä kantapäille. Toista muutamia kertoja.
- Suurena liikettä nousemalla päkiöille ja laskeutumalla alas. Voit myös tasapainoilla pelkillä päkiöillä niin kauan kuin pysyt.

Jalan heiluriliike eteen taakse

- Nosta jalka koukussa eteen ja heilauta rentona taakse muutamia kertoja.
- Vaihda jalkaa. Pidä vartalo suorana liikkeen aikana. Ota tarvittaessa kädellä tukea puusta tai penkistä.



Hyvä tasapaino pienentää loukkaantumiseriskiä ja helpottaa arjen askareita.





Jokaiselle löytyy sopiva astmalääke. Valitse oikea lääke oikeaan tarkoitukseen.

Astmaa sairastavan peruslääkitys on astmaa hoitava, kortisonipohjainen lääke sekä tarvittaessa otettava, keuhkoputkia avaava lääke. Kortisonipohjaista lääkettä käytetään päivittäin, vaikkei oireita olisikaan. Keuhkoputkia avaavaa lääkettä käytetään silloin, kun oireita tulee.

Hengitettäviä astmalääkkeitä on paljon erilaisia. Astmalääkkeitä käytetään päivittäin ja siksikin on tärkeää, että lääke ja sen annostelulaite ovat itselle sopivia. Sopivan lääkityksen löytäminen voi viedä aikaa. Lääkärin kanssa voitte yhdessä etsiä juuri sinulle sopivinta vaihtoehtoa.

Muista myös, että vain otettu lääke auttaa. Motivaatiota lisää, kun tietää miksi ja milloin mitään lääkettä käytetään.

**Tietoa yleisimmistä
astmalääkkeistä**





Tehtävä: Ota luontokosketus

- **Halaa puuta**
Etsi mieluinen puu ja ota siitä kunnon halausote. Paina poski puunrunkoa vasten, sulje silmäsi ja hengitä syvään.
- **Jätä murheesi tai jaa ilonaiheesi puulle.**
Puu ottaa vastaan ajatuksesi ja huolesi ilman arvottamista. Pysy puun luona niin kauan kun hyvältä tuntuu ja jatka sitten matkaa.



**Päivittäinen luontokosketus
vahvistaa vastustuskykyämme
ja suojaa sairauksilta.**





Vain otettu lääke auttaa. Opettele tekniikka ja muista hyvä suunhoito.

Astmalääkkeen ottotekniikkaan kannattaa paneutua. Haluathan, että lääke pääsee perille keuhkojen viimeiseen mutkaan asti. Kun lääkkeen ottaa oikein, pärjää pienemmällä lääkemäärällä ja haittavaikutukset vähenevät.

Oikeaa lääkkeenottotekniikkaa helpottaa, kun kaikki käytössä olevat lääkkeet otetaan samanlaisella laitteella. Hengitettävät lääkkeet jaetaan jauhemaisiin ja sumutemaisiin lääkkeisiin. Molempia lääkkeitä hengitetään hieman eri tavoin. Jauhemaiset hengitetään suoraan laitteesta ja ne vaativat napakan sisäänhengityksen. Sumutemaiset lääkkeet otetaan tilanjatkeen kautta ja sisäänhengitystekniikka on rauhallisempi.

Koska hengitettävät lääkkeet vaikuttavat suun ph-tasapainoon, on tärkeää kiinnittää huomiota suunhoitoon. Ensin pestään hampaat, sitten otetaan lääke ja suu huuhdotaan hyvin lääkkeenoton jälkeen. Näin vältetään ikäviltä sivuoireilta, kuten suun kuivumiselta tai äänen käheytymiseltä.

Vinkkejä oikeaan
lääkkeenotto-
tekniikkaan →





Tehtävä: Voimistu ja voimaile

Kokeile seuraavia liikkeitä. Voit hyödyntää kiviä, kantoja, kaatuneita puita tai lähellä olevia penkkejä ja portaita. Tee niin monta toistoa kuin jaksat.

- **Askelkyökky:** Seiso molemmat jalat vierekkäin. Astu yhden jalan varassa eteen ja ponnista takaisin pystyasentoon. Muista pitää polvet ja varpaat samassa linjassa. Vaihda jalkaa. Liike muuttuu raskaammaksi, jos astut korkeelle, esimerkiksi kannon tai portaiden päälle. Voit tehdä liikkeen myös sivusuunnassa.
- **Punnerrus:** Aseta kädet suorana leveää puunrunkoa tai penkin selkänojaa vasten. Pidä keskivartalo tiukkana ja nojaa käsien varassa alaspäin. Pidä paino käsillä ja punnerra takaisin pystyasentoon. Voit säädellä liikkeen raskautta vartalon kallistusastetta muuttamalla.



Lihastroimaharjoittelu vahvistaa lihaksia ja luustoa sekä vähentää kehon rasvakudoksen määrää.





Liikunta on lääkettä

Hoidat astmaasi, kun liikut. Liikunta parantaa astmatasapainoasi ja parhaassa tapauksessa voi käydä niin, että lääkitystäsi voidaan vähentää. Liikkuminen pitää yllä toimintakykyä ja varsinkin hengästyttävä liikunta vahvistaa keuhkoja.

On tärkeää, että löydät mieluisan liikuntamuodon. Varsinkin luonnossa liikkuminen soveltuu lähes kaikille ja samalla saat roppakaupalla luonnon terveystuoksia. Pienikin määrä liikuntaa tekee hyvää, mutta parhaat hyödyt saat monipuolisesta ja säännöllisestä liikkumisesta.

Muista levätä riittävästi flunssan jälkeen. Yleensä astmaa sairastavilla toipuminen flunssasta kestää pidempään. Toipumiseen on syytä varata kaksi kertaa se aika, mikä meni sairastamiseen.

**Lisätietoa astmasta
ja liikunnasta**





Tehtävä: Hengähdä hetkeksi

Suorista selkä, rentouta hartiat ja ko-henna ryhtiä. Hengitä rauhallisesti nenän kautta sisään ja ulos. Voit kokeilla pitää kättä ylävatsan päältä, jotta tunnet ilman kulkeutuvan keuhkojen alaosiin asti. Löydä itsellesi sopiva hengitysrytmi tai kokeile seuraavaa harjoitusta:

- Hengitä sisään neljään laskien.
- Pidätä hengitystä laskien kahteen.
- Hengitä ulos laskien neljään.

- Toista harjoitus 6–10 kertaa.

Voit halutessasi lyhentää tai pidentää hengitysrytmiä. Kuuntele kehoasi ja anna hapen virrata syvälle keuhkoihin ja ulos. Jos nenäsi on tukossa, hengitä suun kautta.



**Hyvä hengitystekniikka
helpottaa hengittämistä ja
kuljettaa happea
kaikkialle elimistöön.**





Meiltä saat tietoa, tukea ja turvaa

Vaikka mielessäsi saattaa pyöriä "Voihan astma!", ei hätää – tukea ja tietoa on tarjolla.

Et ole yksin; astmaa sairastaa noin 10 % suomalaisista. Allergia, iho- ja astmalii-
tosta ja paikallisista allergia- ja astmayhdistyksistä saat tietoa, tukea ja turvaa,
kun asiat mietityttävät. Meillä on valtakunnallinen neuvontapalvelu, astmaa
sairastavien oma Facebook-vertaisryhmä, tapahtumia, kursseja sekä verkossa
että paikan päällä. Lisäksi kotisivuiltamme löytyy paljon hyvää tietoa.

Paikallisessa allergia- ja astmayhdistyksessä sinun on mahdollista osallistua
tapahtumiin, vaikuttaa asioihin sekä toimia vapaaehtoisena! Tule mukaan!

Neuvonta



Kurssit



Yhdistykset



Vertaistukea verkossa





Olet tehtäväpolun maalissa

Voihan astma! -teemapolun toteutuksesta vastaa Allergia-, iho- ja astmaliiton luontoliikkujat-hanke yhteistyössä paikallisyhdistyksen kanssa.

Lisätietoa astmasta: allergia.fi/astma

Anna palautetta teemapolusta:
<https://q.surveypal.com/teemarastit>

Arvomme kaikkien yhteystietonsa jättäneiden kesken luontoliikkujat-tuotepalkintoja.



Allergia-, iho- ja astmaliitto tekee työtä parantaakseen allergisten, astmaatikkojen, eri tavoin herkistyneiden, erilaisia, myös harvinaisia ihosairauksia sairastavien ja palovamman kokeneiden sekä heidän omaistensa elämänlaatua mm. tarjoamalla vertaistoimintaa sekä valvomalla sairastuneiden yhteiskunnallisia etuja. Tule mukaan toimintaan: allergia.fi/liity.

