

ALLERGIA
IHO
ASTMA



ASTU ASTMARASTEILLE

Tiesitkö, että **astma on lasten yleisin pitkäaikaissairaus. Jopa 6–10 % lapsista sairastaa astmaa.** Lisäksi lähes yhtä monella lapsella on ajoittain astman kaltaisia oireita.

Astman syntyyn vaikuttaa perinnöllisyys ja ympäristötekijät. Suurimalla osalla lapsiastmatikoista on myös jokin allergia. Lasten astma alkaa yleensä leikki- tai kouluikässä.

Lapsen astmadiagnoosi perustuu oireisiin ja keuhkojen toiminnan mittauksiin. Lasten astmaoireet saadaan useimmiten häviämään säännöllisellä lääkehoidolla lähes kokonaan.



MIETI JA KOKEILE

Kerää kymmenen käpyä tai kiveä. Yksi käpy kymmenestä kuvaa astmaa sairastavien lasten määrää Suomessa. Onko se sinusta paljon vai vähän? Miltä tuntuu olla yksi niistä, joilla on astma? Pohtikaa yhdessä.



WWW.ALLERGIA.FI

ASTMA JA OIREET

Tyypillisimpiä astman oireita lapsilla ovat pitkittynyt yskä ja limaisuus, uloshengityksen vinkuminen ja muut hengitysoireet sekä alentunut rasituksensietokyky.

Astman oireet saattavat pahentua monenlaisten ärsykeiden takia. Astman laukaisevia tekijöitä ovat yleensä hengitysteiden virusinfektio eli tutummin flunssa, raskas liikkuminen ja altistuminen allergeeneille, kuten eläin- tai siitepölylle. Tupakan savu, kylmä ilma, katupöly ja vahvat tunteet tai jännittäminen voivat aiheuttaa astmaoireita lapsilla.

Millaisissa tilanteissa sinun astmasi oireilee? Miltä sinusta silloin tuntuu? Mitä voit tehdä oireiden helpottamiseksi?



TEE LUONTOTAIDETTA

Rakenna luonnonmateriaalista joku hieno kuva maahan. Voit käyttää mm. maasta löytyviä lehtiä ja keppejä.

Kulje sitten seuraavalle rastille seikkailureittiä erilaisilla tyyleillä niin, että jokainen saa olla välillä johtajana ja muut seuraavat perässä.

MUISTA LÄÄKKEET

Astman hoidossa tärkeintä on käyttää säännöllisesti hoitavaa lääkettä. Lääkityksen tavoitteena on, että astma ei näy jokapäiväisessä elämässä ja että lapsen normaali kehitys ja kasvu on turvattu. Hoitava lääke rauhoittaa astmatulehduksen ja auttaa pitämään astmaoireet poissa.

Hoitavan lääkkeen lisäksi astmaatikolla on käytössä keuhkoputkia avaavaa lääkettä, jota otetaan tarvittaessa. Jos avaavaa lääkettä tarvitaan usein, se on merkki siitä, että astmaa hoitavan lääkkeen teho ei ole riittävä.

Valtaosa astman hoidossa käytettävistä lääkkeistä otetaan sisäänhengityksen mukana eli inhalaatioina. Alle 7-vuotiailla lääkkeet annostellaan inhalaatiosumutteilla ns. tilanjatkeen avulla. Alle 3-vuotialla lapsilla käytetään tilanjatkeessa apuna maskia. Kouluikäiset lapset voivat käyttää myös ns. jauheinhalaattoreita.



KERÄÄ MUISTIKEPPEJÄ

Mieti millaisia asioita kotoasi löytyy astmaan ja sen hoitoon liittyen? Kerää jokaista mieleen tullutta asiaa kohti keppi tai havunneulanen. Kertokaa toisillenne, mitä asioita tuli mieleen ja montako keppiä saitte kerättyä?

LIIKU JOKA PÄIVÄ

Astma ei ole este liikkumiselle ja astmaa sairastava lapsi voi pääsääntöisesti harrastaa kaikenlaista liikuntaa. **Säännöllinen liikunta on osa astman omahoitoa.** Se parantaa fyysistä suorituskkyä ja auttaa pitämään astmaoireet kurissa.

Liikkuminen kannattaa aloittaa vähitellen, jotta elimistö ehtii tottua rasitukseen. Muista lämmitellä ennen liikkeelle lähtöä! **Pidä aina avaava lääke mukanas, jotta voit ottaa sitä oireiden yllättäessä.** Avaavaa lääkettä voi ottaa myös ennen liikuntasuoritusta, esimerkiksi pakkassäällä tai siitepölyaikaan. Flunssaisena tai toipilaana ei pidä harrastaa raskasta liikuntaa.

PUHALLA VOIMAA KEUHKOIHIN

Keuhkot pitävät liikunnasta ja hengittäminen ja hengästyminen vahvistavat keuhkoja. Puhaltelu on erinomaista harjoitusta keuhkoille!

Etsi lehti tai muu kevyt asia. Yritä saada se liikkumaan mahdollisimman kauas puhaltamalla. Testatkaa, kuinka kauas erilaiset asiat lentävät puhalluksen voimasta.





OTA LÄÄKE OIKEIN

Lääkkeenotosta kannattaa tehdä osa aamu- ja iltarutiinia. Oikea lääkkeenottotekniikka on tärkeää, jotta lääkeannos saadaan kokonaan sinne minne pitääkin, keuhkoputkiin. **Pyydä apua lääkkeenottotekniikan tarkastamiseen lääkäriltä, hoitajalta tai vaikka apteekista.**

Vinkkejä lääkkeen ottamiseen

- Ravista lääke ja aseta se tilanjatkeeseen.
- Pidä tilanjatke vaakatasossa. Jos lapsi käyttää maskia, tarkista, että maski on tiiviisti lapsen nenän ja suun ympärillä.
- Annostele lääke. Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos. Laske samalla kymmeneen tai loruttele tuttu loru.
- **Hampaat kannattaa pestä ennen lääkkeenottoa.** Lääkkeenoton jälkeen suu kurlataan vedellä.



LORUTELLAAN

Miettikää yhdessä erilaisia loruja, joita voisitte käyttää lääkkeenoton yhteydessä. Tässä yksi loru, jota voitte kokeilla leikkiä nyt:

Aurinko, aurinko lettuja paistaa (avaa kädet pään yli isossa kaaressa)

hauska on auringon lettuja maistaa. (kurkottele eteen ja laita lettuja suuhun)

Kiipeän puuhun, pistelen suuhun (kurkottele vuorokäsin ylöspäin)

lopun voin heittää ukolle kuuhun. (hyppää ilmaan ja heitä kädet kohti taivasta)

Sittenpä käynkin nukkumaan (esitä nukkuvaa)

pikkuinen masuni pullollaan. (taputtele vatsaa)



HENGÄSTYTTÄÄKÖ?

Liikkuessa elimistön hapentarve lisääntyy. Tunnistatko, koska sinua hengästyttää ja koska happea on vaikea saada astmaan liittyvän hengenahdistuksen takia? **Hengästyminen liittyy rasitukseen** ja hengitys helpottuu muutamassa minuutissa, kun lopetat liikkumisen. **Hengenahdistus taas liittyy astmaan ja vaatii useimmiten avaavan lääkkeen ottamista.**

Kun henkeä ahdistaa, ihminen pyrkii hengittämään voimakkaammin, vaikka hengitystahtia pitäisi pyrkiä päin vastaisesti rauhoittamaan. Ajurin asento ja huulirakohengitys auttavat rauhoittamaan hengitystä.

Jos henkeäsi alkaa ahdistaa kesken liikunnan:
Keskeytä liikkuminen • Ota avaavaa lääkettä
• Kokeile huulirakohengitystä ja ajurin asentoa



KOKEILE AJURIN ASENTOA

Istu kivelle tai nojaa käsillä reisiin tai polviin. Kumarru eteenpäin ja hengittele rauhallisesti. Supista huulet melkein yhteen. Hengitä sisään nenän kautta ja puhalla ulos kapeiden huulten välistä. Tee ainakin 10 hengitystä.



NOTKEUTTA METSÄSSÄ

Jooga auttaa pitämään yllä hyvää ryhtiä, avaamaan rintakehää ja rauhoittamaan levotonta mieltä. Kaikki tärkeitä asioita astman hoidossa. Luonnossa liikkua liikunnan hyödyt yhdistyvät luonnon tuomiin terveysvaikutuksiin.



KOKEILE METSÄJOOGAA

Etsi rauhallinen paikka ja kokeile tehdä seuraavat liikkeet.

PUU: Nosta kädet suorana pääsi päälle. Nosta toinen jalka irti maasta. Pidä hyvä tasapaino. Voit myös sulkea silmät.

MERIMETSO: Avaa kädet mahdollisimman auki sivuille ja venytä auki rintakehää. Vie sitten kädet eteen ja pyöristä selkä.

KÄÄRME: Kokeile saatko kädet yhteen selän takana, niin, että toinen käsi venyy ylhäältä alas olan yli ja toinen käsi alhaalta ylös. Käsien pitäisi kohdata lapaluiden kohdalla. Kokeile myös toisin päin.

ALASPÄIN KATSOVA KOIRA: Laita kädet maahan niin, että muodostat ison kolmion. Yritä pitää selkä, jalat ja kädet suorana.

ASTMA PERHEESSÄ

Lapsen astma vaikuttaa monin tavoin perheen jäsenten ja muiden läheisten elämään. Sairaus vaatii yleensä hoitoa ja huomioimista. Astmaa sairastava lapsi on kuitenkin ensisijaisesti lapsi, ei sairas lapsi.



Sairaudesta on hyvä kertoa avoimesti lapsen hoitajille, opettajille ja harrastuksissa. Avoin tiedonkulku on tärkeää, jotta muut aikuiset tietävät, millaisissa tilanteissa astma voi oireilla ja koska lääkettä annetaan. Lapsella tulee olla aina mukanaan kehkoputkia avaavaa lääkettä.

Lataa tietolappu
astmasta
päiväkotiin /
kouluun
vietäväksi



Miten astma näkyy teidän perheenne arjessa? Mitä olette kertoneet sairaudesta läheisille?

KEHUMISEN PAIKKA!

Yksi perheestä asettuu muiden keskelle ja muut keksivät kivoja asioita hänestä. Voit vaikka kertoa, kuinka hyvin astmaa sairastava lapsi hoitaa lääkityksensä tai muistaa kuljettaa avaavaa lääkettä mukanaan. Tai vaikka, kuinka sisarus ymmärtää hienosti, että astma voi yskittää kesken leikkien. Keksikää ainakin kolme kivaa kehua jokaiselle henkilölle.

ALLERGIA
IHO
ASTMA

HENGITÄ HYVIN

Tarvitsemme happea elääksemme. Ihminen vetää ilmaa keuhkoihinsa lähes 20 000 kertaa vuorokaudessa.

Jokainen osaa hengittää, sillä se on meille automaattista toimintaa. Välillä voi kuitenkin miettiä, miten hengitämme.

Omia keuhkoja voi harjoittaa toimimaan mahdollisimman tehokkaasti tekemällä erilaisia hengitysharjoituksia.



KOKEILE KÄÄRMEHENGITYSTÄ

Istu mättäälle tai nojaa puuta vasten. Laita käsi vatsalle. Hengitä sisään nenän kautta ja laske samalla neljään. Huomaa, kuinka vatsa pullistuu ja käsi liikkuu. Puhalla sitten ilma hitaasti ulos suhisten kuin käärme. Kokeile uudestaan, kuinka pitkän suhinan saat aikaiseksi.

WWW.ALLERGIA.FI

ALLERGIA
IHO
ASTMA

TULE MUKAAN!

Allergia-, iho- ja astmaliiton jäsenenä saat apua, tukea ja ajankohtaista tietoa arkeesi. Tulemalla mukaan paikallis-yhdistysten toimintaan tapaat myös toisia samassa tilanteessa olevia. Järjestämme vertaistoimintaa niin verkossa kuin paikan päällä. Tervetuloa mukaan!

Liitto järjestää kurseja allergiaa, astmaa ja ihon sairauksia sairastaville ja heidän läheisilleen. Lapsiperheille suunnatuilla kursseilla jaetaan tietoa, vaihdetaan kokemuksia, saadaan vertaistukea ja virkistytään. Kurssit ovat perheille maksuttomia ja sisältävät täysihoidon.



Kaipaako perheesi lomaa? Tuetut lomat antavat matalan kynnyksen mahdollisuuden saada tauon arjesta, virkistyä ja saada vertaistukea. Lomatuki myönnetään taloudellisin, terveydellisin ja sosiaalisin perustein. Lomalla on mahdollisuus hengähtää hetkeksi ja saada mukavia kokemuksia perheen kanssa.

Lisätietoa toiminnasta: allergia.fi

Lue lisää astmasta ja lataa Lasten astma -opas: www.allergia.fi/astma

WWW.ALLERGIA.FI