



KLIV PÅ ASTMASTIGEN

Visste du att **astma** är den vanligaste kroniska sjukdomen hos barn? Omkring 6–10 % av barnen har astma och en lika stor grupp har astmaliknande symtom.

Astma orsakas av ärftliga anlag tillsammans med miljöfaktorer. De flesta barn som har astma har också allergier. Astma hos barn börjar vanligtvis i lek- eller skolåldern.

Barnets astmadiagnos baseras på symtom och mätningar av lungfunktionen. I de flesta fall kan regelbunden medicinering nästan helt eliminera symptomen av astma hos barn.



TÄNK OCH PRÖVA

Samla tio kottar eller stenar. En kotte av tio beskriver antalet barn med astma i Finland. Tycker du att det är mycket eller lite? Hur känns det att ha astma? Diskutera tillsammans.





SYMPTOM VID ASTMA

De vanligaste astmasymtomen hos barn är långvarig hosta och slembildning, pipande andning och andra andnings-symtom samt nedsatt motståndskraft vid ansträngning.

Astmasymtom kan förvärras på grund av en mängd olika retningar. Utlösande faktorer för astma är vanligtvis en virusinfektion i luftvägarna, vanligare sagt influensa, ansträngande träning och att bli utsatt för allergener som djur eller pollen. Tobaksrök, kall luft, gatudamm och starka känslor eller spänning kan orsaka astmasymtom hos barn.

I vilka situationer får du astmasymtom? Hur känner du dig då?
Vad kan du göra för att lindra symtomen?



GÖR NATURKONST

Gör ett konstverk av naturmaterial på marken. Du kan använda t.ex. löv, grenar, kottar och kvistar som du hittar på marken.

Ta en äventyrsrutt mot nästa uppgift! Sicksacka mellan träden, hoppa upp på en sten och visa de bästa äventyrsrutterna för de andra. Låt alla vara ledare turvis, medan de andra följer efter.



KOM IHÅG MEDICINERNA

Det viktigaste behandlingen för din astma är att ta medicinerna regelbundet. Målsättningen med läkemedelsbehandlingen är att astman inte stör barnet i vardagslivet och att barnets normala utveckling och tillväxt tryggas. Vårdande läkemedel lugnar ner astman och håller astmasymtomen borta.

Utöver den vårdande medicinen finns kortverkande luftrörsvidgande läkemedel som tas vid behov. Om du ofta behöver ta kortverkande luftrörsvidgande läkemedel, är det tecken på att effekten av den vårdande astmamedicinen inte är tillräcklig.

Majoriteten av astmamediciner tas i form av pulver eller spray som man andas in i lungorna. Det kallas inhalering. För barn under 7 år kan läkemedlet tas i form av spray med en andningsbehållare (spacer). Barn under 3 år använder andningsbehållare med mask. Barn i skolåldern kan använda inhalatorer med pulver.



SAMLA MINNESKVISTAR

Vilka saker eller föremål kan du hitta i ditt hem med anknytning till astma och dess behandling? Samla ett barr eller en kvist för varje sak som du kommer att tänka på. Berätta för varandra vilka dessa saker är och hur många pinnar du fick ihop.



MOTIONERA VARJE DAG

Astma är inget hinder till motion och ett barn med astma kan i regel ägna sig alla sorters motion. **Regelmässig motionering är en del av egenvården vid astma.** Motion förbättrar den fysiska konditionen och hjälper till att hålla astmasymtomen under kontroll.

Det lönar sig att börja lugnt med motioneringen för att kroppen ska vänja sig vid ansträngningen. Kom ihåg att värma upp före du börjar! **Ha alltid med din luftrörsvidgande medicin så att du kan ta den vid behov.** Man kan även ta luftrörsvidgande medicin i förväg före själva motionen, t.ex. vid köldväder eller under pollentiden. Ifall du har flunsa eller konvalescent bör du inte utöva ansträngande sport.



LUNGORNAS BLÅSKRAFT

Lungorna gillar träning och att andas. Att bli andfådd stärker lungorna. Ett utmärkt sätt att träna lungorna är att pusta ut!

Leta efter ett löv eller något annat lätt föremål. Försök få det att flyga så långt som möjligt genom att blåsa på det. Prova hur långt olika föremål flyger med hjälp av blåskraften.



TA MEDICINEN RÄTT

De lönar sig att göra medicinintaget en del av morgon- och kvällsrutinen. Den rätta tekniken av läkemedelsintaget är viktigt för att hela dosen ska nå fram dit den ska, dvs. in i lungorna. **Be om hjälp av läkaren, sjukvårdaren eller i apoteket för att granska din teknik i medicinintaget.**



Tips för att ta medicinen

- Skaka läkemedlet och placera det i andningsbehållaren.
- Håll andningsbehållaren horisontalt. Om barnet använder mask, kontrollera att masken sitter tätt runt barnets näsa och mun.
- Dispensera läkemedlet. Andas lugnt in och ut. Räkna samtidigt till tio eller läs en ramsa vid andetagen.
- **Det lönar sig att borsta tänderna innan du tar medicinen.** Gurgla med vatten efter medicinintagandet.

LÄS EN RAMSA

Tänk tillsammans på de olika ramsor du kan använda när du tar din medicin. Här får du en ramsa som ni kan prova leka nu:

Ett litet äpple hängde på en gren (sträck ut armen)

och det växte och växte i solens sken. (armarna gör en stor cirkel)

Men en dag sa det pang (klappa händerna en gång samtidigt som du säger pang) och äpplet ramla ner. (slår händerna till marken)

Jag tog upp det, åt upp det. (ta upp äpplet och ät upp det)

Så fanns det inte mer. (visa dina tomma händerna)



BLIR DU ANDFÅDD?

Kroppens syrebehov ökar vid motion. Känner du till skillnaden mellan att vara andfådd eller att det är svårt att andas på grund av astma? Att bli andfådd hör till ansträngning och andningen lugnar sig inom några minuter när du slutat anstränga dig. Andnöd beror på astma och kräver oftast en dos av luftrörsvidgande läkemedel för att lugna sig.

Vid andnöd försöker människan andas kraftigare fast man borde försöka lugna ner andningsrytmen. Att sitta i en halvt framåtlutande ställning och andas med sluten läppandningstekniken hjälper till att lugna ner andningen.

Om du får andnöd mitt i motioneringen:

Avbryt motioneringen • Ta en dos av luftrörsvidgande läkemedel • Prova att andas med sluten läppandnings-

teknik och sitt i en halvt framåtlutande ställning

TESTA STÄLLNINGEN OCH ANDNINGSTEKNIKEN

Sitt ner på en sten och luta med händerna mot dina lår eller knän. Böj dig framåt och andas lugnt. Pressa läpparna nästan ihop. Andas in genom näsan och blås ut genom smala läppar. Ta minst 10 andetag.





STRETCHA I SKOGEN

Yoga hjälper till att bibehålla en bra hållning, öppna bröst-korgen och lugna ner ett rastlöst sinne, vilka är alla viktiga saker i behandlingen av astma. Att röra sig i naturen kombinerar fördelarna med träning och naturens hälsoeffekter.



PROVA SKOGSYOGA

Sök ett lugnt ställe och försök göra följande rörelser:

TRÄD: Lyft händerna rakt ovanför huvudet. Lyft ena foten upp från marken. Håll god balans. Du kan också blunda.

SKARV: För armarna åt sidorna. Sträck dem bakåt så att bröst-korgen öppnas. För sedan armarna rakt fram och runda ryggen.

ORM: Försök att knäppa händerna ihop bakom ryggen så att den ena handen tänjas över axeln och den andra handen sträcks nerifrån uppåt. Händerna möts vid skulderbladet. Byt händerna och försök också åt andra hållet.

NEDÅTVÄND HUND: Böj neråt med raka ben och armar mot marken, så att du bildar en triangel. Lyft baken mot himmelen och håll ryggen rak.

ASTMA I FAMILJEN

Astma hos barn påverkar familjemedlemmars och andras personers i barnets liv på många sätt. Sjukdomen kräver vanligtvis behandling och uppmärksamhet. Ett barn med astma är dock i första hand ett barn och inte ett sjukt barn.



Det är viktigt att barnets skötare, lärare samt personer inom barnets fritidsintressen vet om sjukdomen. Ett öppet informationsflöde är viktigt så att andra vuxna vet i vilka förhållanden astman kan ge symtomen och när medicin borde ges. Barnet borde alltid ha med sig luftrörsvidgande läkemedel.

Hur syns astma i er familjs vardag? Vad har ni berättat om sjukdomen till de närmaste och era vänner?

EN PLATS FÖR BERÖM!

En familjemedlem sätter sig i mitten och de övriga försöker hitta på fina saker om hen. Du kan t.ex. berätta hur väl barnet med astma tar sin medicin eller kommer ihåg att ha med sin luftrörsvidgande medicin. Eller hur väl syskonen förstår att astma kan orsaka hostande i mitt i leken. Hitta på minst tre fina saker att berömma varje person för.

Ladda ner
faktabladet
astma
till dagis/skola
(på finska)



ALLERGIA
IHO
ASTMA



ANDAS BRA

Vi behöver syre för att leva. Människor drar in luft i sina lungor nästan 20 000 gånger om dagen.

Alla vet hur man andas, för det är en automatisk funktion för oss. Ibland kan det vara bra att fundera på hur vi andas.

Du kan träna dina egna lungor att fungera så effektivt som möjligt genom att göra olika andningsövningar.



PROVA ORMANDNINGEN

Sätt dig ner på tuvan eller luta mot ett träd. Lägg handen på magen. Andas in genom näsan medan du räknar till fyra. Lägg märke till hur magen blir utspänd och handen flyttar på sig. Blås sedan luften ut långsamt, väsande som en orm. Prova på nytt för att se, hur lång tid du kan väsa.

WWW.ALLERGIA.FI

ALLERGIA
IHO
ASTMA



KOM MED!

Som medlem i Allergi-, hud- och astmaförbundet **får du hjälp, stöd och aktuell information** till din vardag, träffar andra i samma situation till exempel i en lokalförenings verksamhet. Vi har **stödgrupper** och möjlighet att träffa andra i samma situation både online och på plats. Välkommen med!

Förbundet ordnar kurser för personer med allergier, astma och hudsjukdomar och deras nära och kära. **Kurser för barnfamiljer** ger information, utbyte av erfarenheter, kamrattstöd samt rekreation. Kurserna är gratis för hela familjen och inkluderar helpension.



Behöver din familj semester? **Stödda semester** ger en möjlighet att med låg tröskel att ta en paus från vardagen, återhämta sig och få kamrattstöd. Semesterstöd beviljas av ekonomiska, hälsomässiga och sociala skäl. Semestern är en möjlighet att pusta ut från den hektiska vardagen och samla gemensamma minnen med hela familjen.

Mer information: allergia.fi

WWW.ALLERGIA.FI