

Webinar Leven met astma bij kinderen



Sprekers:

Linda Eijking - Kinderlongverpleegkundige

Lydia Braakman - Zorgeloos naar school

Mees en Virna - Ervaringsdeskundigen

Wat komt er aan bod?



- Alles over astma
- Behandeling en adviezen
- Wat te doen bij inspanning
- Zorgeloos naar school met astma?
- Drempels en stappenplan voor school
- Meer begrip in de klas

Alles over astma

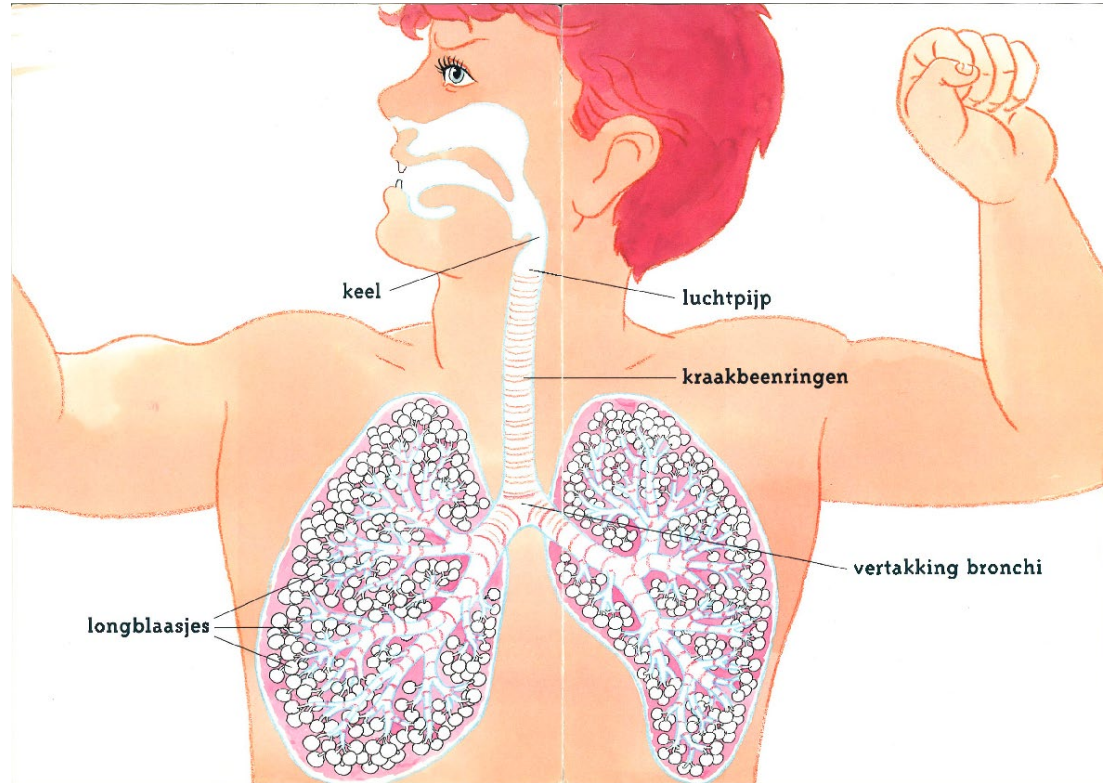
- Wat is astma?
- Prikkelers: allergisch en niet allergisch
- Behandeling: niet medicamenteus/medicamenteus
- Behandeling bovenste luchtwegen
- Gebruik van medicijnen op de juiste wijze
- Fysiotherapie
- Rookvrije omgeving/Stoppen met roken

Rol kinderlongverpleegkundige



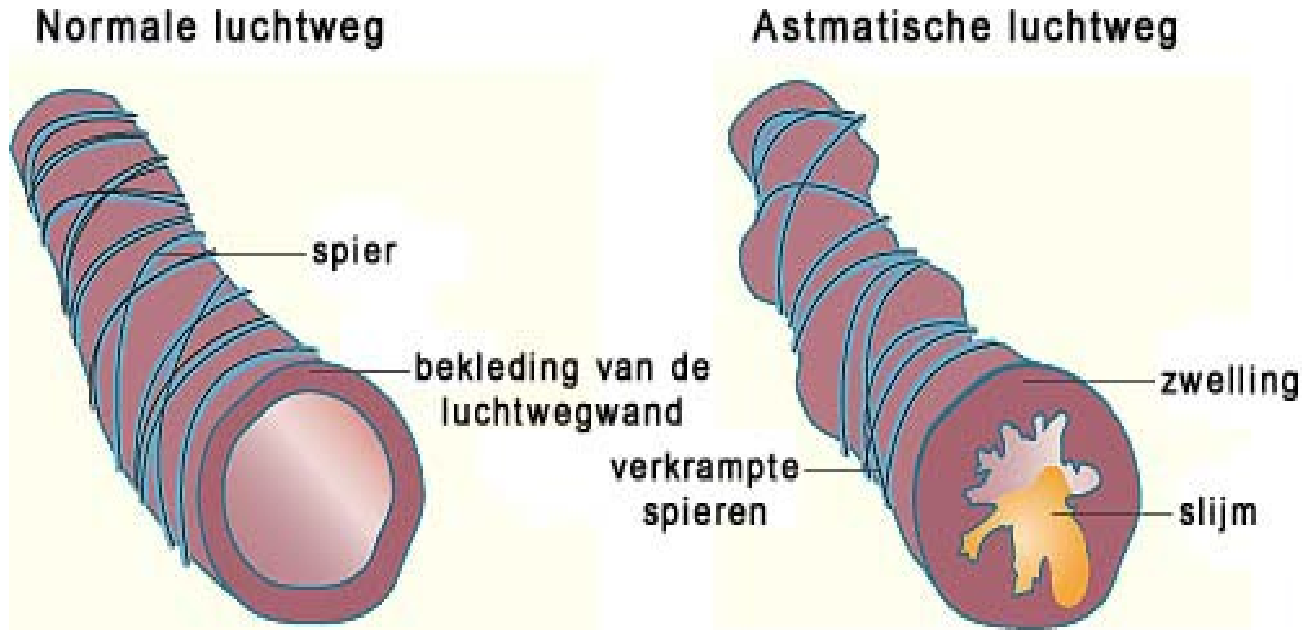
Begeleiding van kinderen en hun ouders bij het leren omgaan met luchtwegklachten, allergie en eczeem.

De longen



Wat is astma?

Astma is een chronische ontsteking van de luchtwegen.



Prikkels

- Allergische prikkels: huisstofmijt, huisdieren, boompollen, graspollen, schimmel, voeding
- Niet-allergische prikkels: infecties, inspanning, spanning, geurtjes, rook, weersomstandigheden, fijnstof, houtstook



Behandeling astma



- Medicatie
- Behandelen van de bovenste luchtwegen
- Saneren/prikkels vermijden: huis/school
- Leefstijl/sporten
- Zelfmanagement
- Nooit gaan roken of stoppen!
- Rookvrije omgeving

Neusspoelen



Inspanning

- Warming up doen
- Goed op je ademhaling letten: rustig in en uit bij voorkeur door de neus
- Fysiotherapie: ademhalingstechniek, conditie opbouw, verschil benauwdheid/buiten adem
- Medicijnen nemen van te voren



Vragen?



Uitslag Poll



Waar (heb jij) heeft jouw kind met astma
het meeste last van?

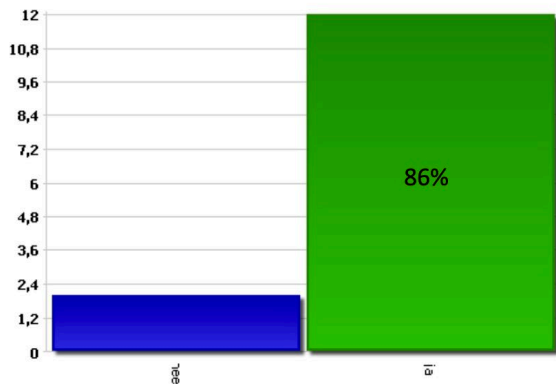
Zorgeloos naar school met astma?



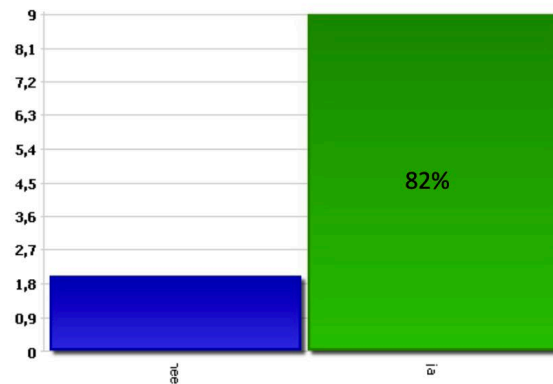
Thema 3: School VRAAG: Astmklachten op school?

Hoesten, niezen,
snelle ademhaling

Kinderen van 6-12 jaar



Jongeren van 12-18 jaar



Drempels bij naar school gaan

- Slechte luchtkwaliteit
- Trappen lopen
- Zware tassen sjouwen
- Buiten spelen/gym
- Niet tijdig puffen

Gevolgen:

- Vermoeidheid
- Verzuim
- ?



Stappenplan met school

- Voorbereiding als ouder op gesprek
- Help school met voorbereiding op gesprek
- Goed gesprek: begrip en maatwerk
- Afspraken vastleggen en delen
- Elk jaar opnieuw



"Ik gebruik de lift op school als ik erg benauwd ben. Een vriendinnetje mag mee. Dat is fijn!"

Meer begrip in de klas

Wat kan je als kind doen voor meer begrip in je klas?

- Vertellen aan...
- Spreekbeurt
- Werkstuk
- Spel Vooruit Achteruit
- Andere tips of ideeën?



Vragen?



Belangrijke websites

- www.longfonds.nl
- www.zorgeloosnaarschool.nl
- www.longforum.nl
- www.inhalatorgebruik.nl