

Tips för lärare: hantera astma hos barn

För föräldrar är det alltid speciellt att lämna barnet i skolan för första gången – särskilt när barnet har astma. **Alla barn har rätt att ha det bra i skolan** och ta del av allt som erbjuds. Philips har därför sammanställt dessa råd för lärare. Dessa råd hjälper dem att förstå och bidra till en bra hantering av ett barns astma och att se till att den **inte hindrar dem från att ha det bra i skolan**.

Vad är astma?



Astma är en potentiellt allvarlig kronisk sjukdom som orsakar förträngningar och inflammation i andningsvägarna vilket gör det svårt att andas. Runt **334 miljoner människor runt om i världen lider av astma** och det är den vanligaste sjukdomen hos barn¹. Även om det för tillfället inte finns något botemedel kan korrekt användning av de effektiva mediciner som finns lindra symptomen och minska risken för astmaattacker.

Det är viktigt att inte peka ut de som har astma, men **genom att veta vilka barn i klassen som diagnostiserats kan du vara förberedd på de situationer som kan uppkomma**. Ordna ett möte med föräldrarna för att gå igenom barnets astmaplan – detta är en individuellt anpassad behandlingsplan som beskriver de utlösande faktorer som förvärrar barnets symptom och tydligt förklarar vilka åtgärder som ska sättas in om barnet upplever dessa symptom.

Förstå

Symptom kan variera mellan olika barn men det finns några vanliga tecken på att ett barn **genomgår ett astmaanfall**. Dessa omfattar:



Andningssvårigheter, pipande/rosslande andning och hosta



Dåsighet eller trötthet



Svårigheter att utföra fysisk aktivitet



Kontinuerligt rinnande näsa



Tryck över bröstet, oro eller ömhet

Kommunicera

Tät och regelbunden kontakt med föräldrarna eller vårdnadshavarna gör det lättare för dig att agera på ett effektivt och lämpligt sätt i klassrummet. **Viktiga saker att fråga:**



Vilka är de **vanliga utlösande faktorerna** för barnets astma och vilka är **symptomen**?



Vilka **läkemedel behöver** barnet och hur används de?



Hur kan du informera dem om barnet **har astmasymptom i skolan** eller har använt inhalatorn **under dagen**?



Hur vill de få eventuella **uppdateringar** om **barnets astma** (t.ex. telefon, e-post, sms)?



Vad bör du göra/hur kan du kontakta dem **i ett nödläge**?

Symptom kan även påverka ett barns koncentrationsförmåga och i allvarliga fall begränsa deras skolgång. Det är därför viktigt att hålla kontakten med föräldrarna så att barnet inte missar viktiga moment i skolan

Uppmuntran

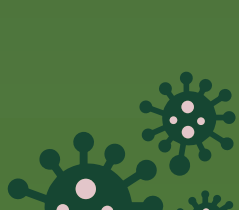


Planera in roliga **utomhusaktiviteter för alla**. Så länge som eleven vidtar rätt försiktighetsåtgärder i form av **regelbunden mediciner** och luftkvaliteten är tillräckligt bra så **uppmuntras** aktiviteter som t.ex. sport **för astmatiker**.

Förebyggande åtgärder



Kontrollera pollennivån och halterna av luftföroreningar som kan påverka barn med astma när du planerar utomhusaktiviteter. Det finns enkla gratisappar som kan **laddas ner till din telefon** för att kontrollera detta, som appen Air Matters. Planera alternativa aktiviteter för att lindra **symptomen hos barnen med astma**, samtidigt som du ser till att de inte stöts ut från klassen.



Minimera kontakten med allergener. Kalk från svarta tavlan, damm, hår från husdjur och ångor från pennor och färger är alla saker som **kan utlösa astma**

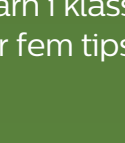


Se till att klassrummen är **väl ventilerade** så att det kommer in frisk luft i utrymmena. En luftrenare är också ett effektivt sätt att förbättra inomhusluften eftersom den **minskar mängden irriterande ämnen och allergener** som kan utlösa hälsoproblem. För luftkonditionerade eller uppvärmda rum är det viktigt att **ofta kontrollera underhållet** av det aktuella systemet. Lämpligt luftflöde, filtration och luftfuktighetsstyrning gör det enklare att **undvika problem med inomhusluften**.

Checklista

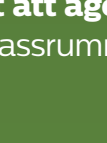
Om ett barn i klassen drabbas av ett astmaanfall är det **viktigt att agera snabbt och hålla sig lugn**. Det här är fem tips som hjälper dig hantera ett astmaanfall i klassrummet:

1.



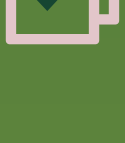
Konsultera omedelbart barnets **astmaplan**.

2.



Det är viktigt att planera för akuta situationer så se till att en **snabbverkande inhalator alltid finns** lättåtkomlig

3.



Informera föräldrarna **så snart som möjligt**

4.



Lämna aldrig ett barn utan översikt av en vuxen **innan de känner sig bättre**.

5.



Om symptomen kvarstår eller blir allvarigare trots stegen ovan, **sök akutvård**.

Mer information om astma finns på <https://www.philips.se/c-m-hs/respirationsvard> och du kan även kontakta din lokala läkare för råd.

¹ <http://www.globalasthmaareport.org/burden/burden.php>, 2014