

Tips til lærere: behandle astma hos barn

For de foresatte er barnets første skoledag en stor begivenhet – spesielt når barnet har astma. **Alle barn skal kunne trives på skolen** og delta i alt som skjer der. Derfor har Philips utarbeidet disse rådene for lærere. De skal være til hjelp for å gjenkjenne og bidra til vellykket behandling av barns astma, og for å **hindre at astmaen ikke kommer i veien for trivselen**.



Hva er astma?



Astma er en potensielt alvorlig kronisk sykdom som forårsaker innsnevring og betennelse i luftveiene, noe som gjør det vanskelig for personer med astma å puste. Ca. **334 millioner mennesker rundt om i verden lider av astma**¹, som er den vanligste sykdommen hos barn¹. Selv om det per nå ikke finnes noen kur, kan riktig bruk av de effektive medisinene som tilbys, lindre symptomer og redusere risikoen for astmaanfall.

Det er viktig å ikke peke ut de med astma, men **hvis du vet hvilke barn i klassen som har denne diagnosen, kan du være forberedt på eventuelle problemer som kan oppstå**. Avtal et møte med de foresatte for å snakke om barnets astmahandlingsplan. Dette er et skriftlig, skreddersydd astmahåndteringsprogram med en beskrivelse av utløsere som gjør barnets symptomer verre, og med en tydelig forklaring av hva som skal gjøres hvis det skulle oppstå symptomer.



Kunnskap

Symptomene kan variere fra barn til barn, men det finnes noen vanlige indikasjoner på at et barn kan **ha et astmaanfall**. Blant annet følgende:



Pustevansker; pipende pust og hoste



Døsighet eller tretthet



Problemer med å utføre fysisk aktivitet



Kontinuerlig høy forekomst av rennende nese



Tetthet i brystet, engstelse eller ømhet



Kommunikasjon

Det å snakke med foreldre eller foresatte regelmessig vil kunne hjelpe deg å handle effektivt og hensiktsmessig i klassen. **Viktige ting å spørre om:**



Hva **utløser vanligvis** barnets astma, og hva er **symptomene**?



Hvilke **medisiner trenger barnet**, og hvordan skal medisinene tas?



Hvordan kan du gi de foresatte informasjon om det hvis barnet har **astmasymptomer på skolen** eller har brukt inhalatoren i **løpet av dagen**?



Hvordan vil de foresatte foretrekke å få **oppdateringer om barnets astma** (f.eks. via telefon, e-post, tekstmelding)?



Hva skal gjøres og hvordan kontaktes de foresatte **i en nødssituasjon**?

Symptomene kan også påvirke barnets oppmerksomhetsevne og, når tilstanden er alvorlig, begrense oppmøte på skolen. Derfor er det viktig å kommunisere med de foresatte for å sikre at barn ikke går glipp av viktig undervisning.



Oppmuntring



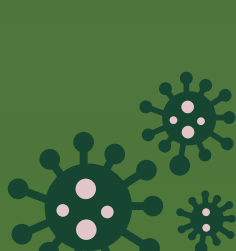
Planlegg morsomme **utendørsaktiviteter som alle kan delta i**. Så lenge eleven tar riktige forholdsregler slik som **regelmessig medisiner**, og så lenge luftkvaliteten er tilfredsstillende, **må astmapasienter gjerne** utføre aktiviteter slik som idrett.



Forebygging



Når du planlegger utendørsaktiviteter, **bør du sjekke pollenvarsler** eller varsler om luftkvalitet som kan påvirke barn med astma. Det finnes enkle gratisapper som kan **lastes ned på mobiltelefonen** for å sjekke dette, for eksempel Air Matters-appen. Prøv å planlegge alternative aktiviteter for å lindre **symptomer for elever med astma**, men unngå at de mister kontakten med klassekameratene.



Hold allergener i sjakk. Kritt fra tavler, støvmiddel, hår fra kjæledyr og lukt fra tusjer og maling **kan utløse astma**.



Hold klasserommene **godt ventilert**, slik at frisk luft kan sirkulere i rommet. En luftrensers er også en effektiv metode for å forbedre luftkvaliteten innendørs, da det **reduserer mengden irriterende stoffer og allergener** som kan utløse helseproblemer. For rom med luftkondisjonering eller oppvarming er det viktig å **sjekke vedlikeholdet** av aktuelle systemer **regelmessig**. Riktig luftstrøm, filtrering og kontroll av fuktighet vil bidra til å sikre at det **ikke oppstår problemer med luften innendørs**.



Sjekkliste

Hvis en elev får et astmaanfall, **er det viktig å handle raskt og være rolig**. Nedenfor finner du fem tips som hjelper deg med å håndtere et anfall i klasserommet:

1.



Følg straks barnets **astmahandlingsplan**

2.



Planlegging for nødssituasjoner er viktig, så sørg for at **en nødinhalator alltid er lett tilgjengelig**

3.



Inform de foresatte så **snart som mulig**

4.



Ikke la et barn være uten tilsyn av voksne **før de føler seg bedre**

5.



Hvis symptomene vedvarer eller forverres til tross for at alt nevnt over er gjort, må du **ringe legevakt**

Hvis du ønsker mer informasjon om astma, kan du gå til **Asthma.org.uk** eller kontakte fastlegen for å få råd.

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