

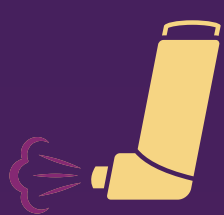
Behandle barnets astma med Philips

Visste du at **14 % av barna i verden opplever astmasymptomer**?¹ En astma-diagnose kan gjøre deg bekymret, men med god behandling kan barnet gjøre alt det ønsker. For å hjelpe deg å forstå mer om astma og hvordan du kan hjelpe barnet ditt med å holde kontroll, har vi satt opp disse seks enkle punktene:



1 | Astma behandles best med medisiner

Selv om det ikke finnes noen kur mot astma, fins det medisiner som vil bidra til å lindre symptomene og redusere risikoen for anfall. Behandlingspakken som barnet har fått foreskrevet, kan omfatte:



Symptomdempende medisin (inhalator)

Korttidsvirkende for å gi akutt lindring for pipende pust og kortpustethet ved å utvide luftveiene



Kontrollerende medisin (inhalator)

Reduserer hevelse og betennelse i luftveiene

Kombinasjonsinhalator

Inneholder både en langtidsvirkende og en forebyggende medisin

Slimløsende medisiner

Medisiner som bidrar til å gjøre slim mer tyntflytende og derfor lettere å fjerne



Kamre

Et rørlignende tilbehør som forlenger inhalatorens munnstykke og retter medisinen mot munnen din – og som hjelper til med å levere medisiner til lungene der det trengs

Antibiotika

Foreskrevet som en siste utvei for å behandle eller kontrollere vedvarende infeksjon



2 | Lær hvordan enheten skal brukes

Lær barnet ditt hvordan enheten brukes riktig



90 %

av pasientene **har feil inhalatorteknikk**, noe som begrenser effektiviteten av medisinene²

De foreskrevne medisinene vil ikke fungere med mindre de tas i riktig dose, på riktig måte, hver dag. Hvis inhalatoren ikke brukes riktig, kan det faktisk oppstå bivirkninger.

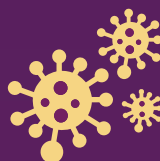


3 | Gjør det morsomt å holde oversikt over symptomene

Symptomene kan variere fra barn til barn, så det er viktig å holde oversikt over astmasymptomer



Oppmuntre barnet til å ta kontroll, enten ved å bruke **en liten og praktisk PEF-måler** som overvåker hvor godt lungene fungerer ...



... eller ganske enkelt ved hjelp av en **plansje og klistremerker** – barnet lærer å gjenkjenne mulige utløsere som gjør astmaen verre, for eksempel pollen, trening, sigarettøyk eller følelser, slik som stress



4 | Vær aktiv!



Det er en vanlig **misforståelse at barn med astma ikke skal trene**. Så lenge barnet ditt behandler og har kontroll på astmaen, kan regelmessig trening bidra til å lindre symptomer, forbedre lungefunksjonen og styrke immunforsvaret.



5 | Snakk om det

Snakk med barnet ditt om tilstanden regelmessig, og sørg for at barnet har det bra. Et barn som forstår hva astma er, vil:



føle seg mindre bekymret for at det kan få et astmaanfall



være i stand til å fortelle om astmasymptomer til andre



være mer trygg på å leve med sykdommen



6 | Skap et sunt miljø

Inneluft har en rekke urenheter, så det er svært viktig at hjemmemiljøet er fritt for potensielle utløsere:



Dårlig ventilasjon kan forårsake problemer for personer med pusteproblemer. Når det er mulig, bør du åpne vinduer og la frisk luft sirkulere – men følg nøye med på forurensningsnivåene utendørs, da disse kan utløse astmasymptomer.



Kontroller vedlikehold av klimaanlegg og oppvarmingssystemer. God luftstrøm, filtrering og kontroll av fuktighet vil forbedre inneluften.



Hvis hår fra kjæledyr utløser symptomer, bør dyrene holdes borte fra møbler. En luftrensner i barnets rom kan også bidra til å redusere allergener.

O₂

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

¹ Global Asthma Report findings, 2014 http://www.globalasthma-report.org/resources/Global_Asthma_Report_2014.pdf

² Bonds R.S. Misuse of medical devices among patients in a tertiary care Allergy/Immunology practice. Journal of Allergy and Clinical Immunology, 2017, 133(3) supplement: AB156.