

Vinkkejä opettajalle: lapsen astman hoitaminen

Lapsen ensimmäinen koulupäivä on iso asia vanhemmille – etenkin, jos lapsella on astma. **Jokaisen lapsen on voitava nauttia koulunkäynnistä** ja osallistua siihen täysipainoisesti, ja siksi Philips on koonnut nämä opettajan ohjeet. Ne auttavat opettajaa tunnistamaan lapsen astman ja edesauttamaan sen onnistunutta hoitoa niin, että **lapsi voi käydä koulua ilman huolia**.

Mitä on astma?



Astma on potentiaalisesti vaikea krooninen sairaus, joka aiheuttaa hengitysteiden ahtautumista ja tulehduksia ja vaikeuttaa siten potilaan hengitystä. **Astmasta kärsii noin 334 miljoonaa ihmistä maailmassa**, ja se on lasten yleisin sairaus¹. Astmaan ei ole toistaiseksi hoitokeinoa, mutta tehokkaiden lääkkeiden oikealla käytöllä voidaan lievittää oireita ja pienentää astma-kohtausten riskiä.

On tärkeää, ettei lapsen astmaa korosteta liikaa, mutta **kun tiedät, kenellä luokkasi oppilaista on diagnosoitu astma, voit varautua mahdollisiin ongelmatilanteisiin**. Järjestä tapaaminen vanhempien kanssa ja käy läpi lapsen astmanhoitosuunnitelma – kirjallinen, yksilöllinen astmanhoito-ohjelma, jossa määritetään kerran oireita pahentavat laukaisijat ja kerrotaan selkeästi, mitä tehdä, jos lapsella ilmenee näitä oireita.

Tietämys

Oireet voivat vaihdella lapsen mukaan, mutta on olemassa joitakin yleisiä merkkejä, joiden avulla **lapsen astma-kohtaus voidaan tunnistaa**. Näitä merkkejä ovat:



Hengitysvaikeudet; hengityksen vinkuminen ja yskiminen



Uneliaisuus tai väsymys



Vaikeudet fyysisissä toimissa



Toistuvasti vuotava nenä



Rinnan kiristys, ahdistus tai kipu

Viestintä

Säännöllinen keskustelu vanhempien tai huoltajien kanssa auttaa toimimaan luokassa tehokkaasti ja oikein. **Tärkeitä kysymyksiä ovat:**



Mikä **laukaisee yleensä** lapsen astman ja mitkä ovat sen **oireet**?



Mitkä ovat lapsen **lääkitystarpeet** ja miten lääkkeet annetaan?



Miten voit ilmoittaa vanhemmille, jos lapsella on **koulussa astman oireita** tai hän on käyttänyt oireita lievittävää sumutinta **pitkin päivää**?



Miten vanhemmat haluavat saada **lapsen astmaa koskevat ilmoitukset** (esim. puhelimitse, sähköpostitse, tekstiviestitse)?



Mitä tehdä / miten ottaa yhteyttä vanhempiin **hätätilanteessa**?

Oireet voivat vaikuttaa myös lapsen keskittymiskykyyn, ja vaikeat oireet voivat myös rajoittaa hänen koulunkäyntiään. Onkin tärkeää pitää yhteyttä vanhempiin, jotta lapselta ei jää väliin keskeisiä oppimisvaiheita.

Rohkaisu



Suunnittele hauskoja **ulkoleikkejä, joihin kaikki voivat osallistua**. Kun oppilas noudattaa oikeita varotoimia, kuten **säännöllistä lääkitystä**, ja ilmanlaatu on tyydyttävä, liikunnan kaltainen toiminta on **suositeltavaa myös astmapotilaille**.

Ennaltaehkäisy



Kun suunnittelet ulkona liikkumista, **tarkista siitepölytilanne** tai ilmanlaatua koskevat varoitukset, jotka voivat koskea astmapotilaita. Voit tarkistaa ne käteväällä ilmaisella **älypuhelinsovelluksilla**, kuten Air Matters -sovelluksella. Pyri suunnittelemaan vaihtoehtoisia liikkumistapoja **astmaoireiden lievittämiseksi**, mutta varmista samalla, että ne eivät vieroita potilaita luokkatovereista.



Pidä herkistävät tekijät loitolla. Taululiidut, pölypunkit, lemmikkien karvat ja kynien ja maalien hajut **voivat laukaista astman**.

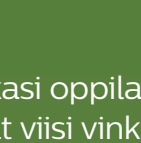


Huolehdi luokkahuoneen **hyvästä ilmanvaihdosta**, jotta raitis ilma pääsee kiertämään kunnolla. Myös ilmanpuhdistin on tehokas tapa parantaa sisäilman laatua, sillä se **vähentää ärsyttäviä ja herkistäviä tekijöitä**, jotka voivat laukaista terveysongelmia. Ilmastoiduissa ja lämmitetyissä tiloissa on tärkeää **tarkistaa järjestelmän huoltotilanne usein**. Kunnollinen ilmavirtaus, suodatus ja kosteuden hallinta auttavat **torjumaan sisäilmaongelmia**.

Tarkistusluettelo

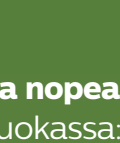
Jos luokkasi oppilas saa astma-kohtauksen, **on tärkeää toimia nopeasti ja pysyä rauhallisena**. Seuraavat viisi vinkkiä auttavat hoitamaan kohtauksiltaan luokassa:

1.



Tarkista lapsen **astmanhoitosuunnitelma** välittömästi

2.



Varautuminen **hätätilanteisiin** on tärkeää, joten varmista, että **hätäsumentin on aina helposti saatavilla**

3.



Ilmoita vanhemmille **mahdollisimman nopeasti**

4.



Älä jätä lasta ilman aikuisen valvontaa, **ennen kuin hänen vointinsa paranee**

5.



Jos oireet jatkuvat ja pahenevat näistä toimista huolimatta, **soita hätäkeskukseen**

Lisätietoja astmasta saat osoitteesta www.philips.fi/c-m-hs/hengityselinten-sairauksien-hoito tai lastasi hoitavalta lääkäriltä.

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