



## Ohje varhaiskasvatukseen/kouluun/harrastukseen

Minä olen \_\_\_\_\_ Olen \_\_\_\_\_ vuotta

**Minulla on astma ja siksi minulla saattaa olla ajoittain hengenahdistusta, limaisuutta, yskää ja väsymystä. Kovan pakkasen, siitepölyn tai katupölyn yhteydessä oireet saattavat pahentua. Tavalliset ”flunssat” saattavat vaivata minua pitkään.**

Lisäksi astmaoireitani saattavat aiheuttaa tai lisätä jotkin seuraavista:

- siitepölyallergia, mikä \_\_\_\_\_
- eläinallergia, mikä \_\_\_\_\_
- ruoka-aineallergia, mikä \_\_\_\_\_

Toivon että koulussa/päivähoitopaikassa/harrastuksessa on mahdollisuus:

- kertoa astmasta kavereille tai että voin pyytää vanhempiani tai minua hoitavia henkilöitä kertomaan astmasta ja mahdollisista allergioistani
- huomioda, että voimakkaat tuoksut, pölyt ja käryt saattavat ärsyttää hengitysteitani

Kannustathan minua osallistumaan liikuntaan, vaikka astmani oireillisikin rasituksessa. Liikunta on tärkeä osa astman hoitoa.

- Otan sisäänhengitettävän keuhkoputkia avaavan astmalääkkeeni ennen liikuntaa.
- Minulla on atooppinen iho, hikoilu voi ärsyttää ihoa, joten minun on tärkeää peseytyä ja rasvata iho liikunnan jälkeen.

Astma aiheuttaa minulle joskus todella hankalan olon, yleensä:

- hengitys pihisee ja/tai vinkuu
- keuhkoputkista erittyy runsaasti limaa
- yskä ei rauhoitu
- \_\_\_\_\_

Hengenahdistuksen tullessa voin ottaa seuraavaa lääkettä:

\_\_\_\_\_ annos \_\_\_\_\_

Voit auttaa minua toimimalla näin:

- rauhoita minua ja ole itse rauhallinen
- auta minut oloa helpottavaan asentoon, esimerkiksi ajurin asentoon
- auta minua ottamaan lääke
- anna minulle juotavaa, se auttaa myös limaa irtoamaan

Jos oireet eivät helpotu, ota yhteyttä vanhempiini tai muihin läheisiini:

nimi \_\_\_\_\_ puhelin \_\_\_\_\_