

OHJE PÄIVÄHOITOON / KOULUUN

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 pitkään.

Lisäksi astmaoireitani saattavat aiheuttaa tai lisätä jotkin seuraavista:

- siitepölyallergia, mikä _____
- eläinallergia, mikä _____
- ruoka-aineallergia, mikä _____
- Minulla on erityisruokavalio, josta on sovittu kouluterveydenhuollon ja/tai keittiön kanssa.

Toivon että koulussa/päivähoitopaikassa on mahdollisuus:

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

Kannustathan minua osallistumaan liikuntaan, vaikka astmani oireilisinikin rasituksessa.

Liikunta on tärkeä osa astman hoitoa.

- Otan sisäänhengitettävän keuhkoputkia avaavan astmalääkkeeni ennen liikuntatuntia.
- 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, silloin:

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

Hengenahdistuksen tullessa voin ottaa seuraavaa lääkettä:

_____ annos _____

Voit auttaa minua toimimalla näin:

- rauhota minua ja ole itse rauhallinen
- auta minut oloa helpottavaan 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 _____