

Porady dla nauczycieli: postępowanie w przypadku astmy u dzieci

Rodzice bardzo przeżywają pierwszy dzień swojego dziecka w szkole – zwłaszcza, jeśli choruje ono na astmę. **Każde dziecko powinno móc cieszyć się czasem spędzonym w szkole** i korzystać ze wszystkich możliwości, jakie ona daje. Dlatego firma Philips przygotowała zestaw porad dla nauczycieli, które pomogą im rozpoznawać objawy i włączyć się w skuteczną kontrolę astmy u dzieci, **aby choroba nie odebrała im radości z pobytu w szkole.**

Czym jest astma?



Astma jest potencjalnie groźną, przewlekłą chorobą, która powoduje stany zapalne i zwężenie dróg oddechowych utrudniające chorym oddychanie. Około **334 milionów osób na świecie choruje na astmę**, przy czym choroba ta najczęściej występuje u dzieci¹. Choć obecnie nie jest znana terapia pozwalająca całkowicie wyleczyć astmę, to regularne przyjmowanie skutecznych leków pozwala złagodzić jej objawy i zmniejszyć ryzyko zaostrzeń.

Ważne, by nie izolować dzieci z astmą. **Wiedza o tym, u którego z uczniów zdiagnozowano tę chorobę pozwoli ci przygotować się na wszystkie możliwe okoliczności.** Zorganizuj spotkanie z rodzicami, żeby porozmawiać na temat planu leczenia astmy u ich dzieci – jest to sporządzony na piśmie indywidualny program leczenia, zawierający informacje na temat czynników mogących wywołać napad astmy oraz sposobu postępowania w przypadku wystąpienia objawów.

Wiedza

Choć objawy mogą różnić się u poszczególnych dzieci, istnieje kilka symptomów wskazujących na to, że dziecko może **przechodzić epizod astmy**. Należą do nich:



Trudności w oddychaniu; świsty i kaszel



Senność lub zmęczenie



Trudności w czasie aktywności fizycznej



Utrzymujący się lub często występujący katar



Ucisk w klatce piersiowej, uczucie niepokoju lub obolałość

Komunikacja

Regularne rozmowy z rodzicami lub opiekunami prawnymi dziecka pomogą w razie potrzeby podjęcia skutecznego i adekwatnego działania. **Najważniejsze kwestie do omówienia:**



Co **zazwyczaj wywołuje** napad astmy u dziecka i jakie **towarzyszą temu objawy**?



Jakich **leków potrzebuje** dziecko i w jakiej formie je zażywa?



Jak możesz informować rodziców o tym, czy **w czasie pobytu w szkole** u dziecka wystąpiły **objawy astmy** lub czy musiało użyć inhalatora z lekiem doraźnym?



W jakiej formie rodzice chcą otrzymywać **bieżące informacje** na temat **stanu zdrowia dziecka** (np. telefon, e-mail, sms)?



Jak postępować i jak kontaktować się z rodzicami **w sytuacjach nagłych**?

Objawy astmy mogą również pogarszać zdolność koncentracji, a w poważnych przypadkach prowadzić do nieobecności na zajęciach. Dlatego należy zadbać o odpowiednią komunikację z rodzicami, żeby upewnić się, że dziecko nie opuści najważniejszych etapów edukacji.

Zachęta



Warto zaplanować ciekawe, **atrakcyjne dla wszystkich dzieci gry i zabawy na świeżym powietrzu**. Przy odpowiednich środkach zapobiegawczych, np. **regularnym przyjmowaniu leków**, oraz zadowalającej jakości powietrza, **osoby cierpiące na astmę mogą śmiało** korzystać z aktywności ruchowej, np. uprawiając sport.

Zapobieganie



Planując zajęcia na dworze warto sprawdzić **stężenie pyłków w powietrzu** lub ostrzeżenia dotyczące parametrów jakości powietrza, które mogą mieć istotne znaczenie dla dzieci z astmą. W tym celu możesz skorzystać z prostych, darmowych aplikacji do **zainstalowania w telefonie** – np. aplikacji Air Matters. Spróbuj tak zaplanować alternatywne zajęcia, żeby **przeciwdziałać nasileniu się objawów** u ogrzewanych należy **regularnie przeprowadzać konserwację instalacji**. Aby **wyeliminować problemy z jakością powietrza wewnątrz budynków**, należy zadbać o jego właściwy przepływ, filtrację i wilgotność.



Staraj się **ograniczać poziom alergenów**. Pył z tablic kredowych, roztocza, sierść zwierząt domowych oraz opary z farb i pisaków **mogą wywołać napad astmy**.



Zadbaj o **odpowiednią wentylację** i dobrą cyrkulację powietrza w salach. Aby poprawić jakość powietrza wewnątrz pomieszczeń, warto rozważyć zastosoanie oczyszczaczy powietrza, **który ogranicza liczbę substancji drażniących i alergenów** mogących powodować problemy zdrowotne. W przypadku pomieszczeń klimatyzowanych lub ogrzewanych należy **regularnie przeprowadzać konserwację instalacji**. Aby **wyeliminować problemy z jakością powietrza wewnątrz budynków**, należy zadbać o jego właściwy przepływ, filtrację i wilgotność.

Lista kontrolna

Jeśli podczas zajęć dziecku przytrafi się napad astmy, **należy zachować spokój i szybko podjąć niezbędne postępowanie** w przypadku napadu astmy u ucznia:

1.



Natychmiast podejmij działania zalecane w **planie leczenia astmy** dziecka

2.



Dobre przygotowanie na wypadek nagłej sytuacji ma ogromne znaczenie, dlatego **zawsze miej pod ręką inhalator z lekiem rozszerzającym oskrzela.**

3.



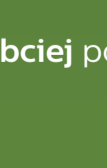
Jak **najszybciej** poinformuj rodziców.

4.



Do momentu, aż dziecko poczuje się lepiej, powinno bezwzględnie pozostać pod nadzorem osoby dorosłej.

5.



Jeżeli pomimo podjętych działań objawy nie ustąpią i będą się nasilać, **wezwiij służby ratunkowe.**

Aby dowiedzieć się więcej na temat astmy, warto skonsultować się z lekarzem.

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