

Wie ist das, wenn man Asthma hat?



Wie ist das, wenn man Asthma hat?



- Das Atmen geht schwer.
- Man kriegt kaum noch Luft, vor allem bei Anstrengung und in der Nacht.
- Es pfeift beim Atmen.
- Man hat ein Engegefühl in der Brust.
- Man hat Hustenanfälle.

Auslöser von Asthma



Tierhaare

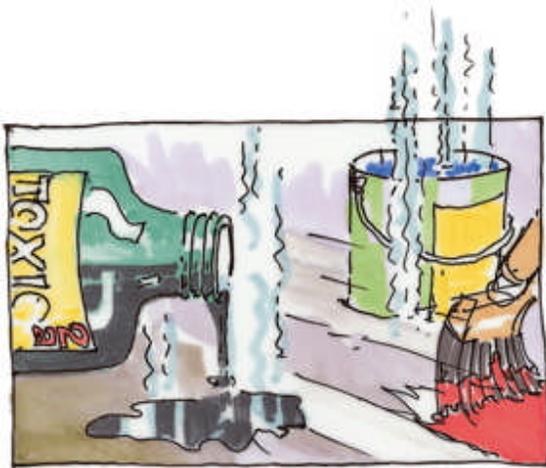


Pollen (Blütenstaub)

Auslöser von Asthma



schlechte Luft



Dämpfe von Lösungsmitteln

Auslöser von Asthma



Kälte und Nebel oder körperliche Anstrengung



Erkältung

Betroffene Kinder haben ihr Asthma im Griff



- eins von zehn Kindern hat Asthma
- Sie messen täglich ihre Lungenfunktion.
- Morgens und abends inhalieren sie Medikamente, damit sie besser atmen können.
- Sie machen täglich Atemübungen.

Betroffene Kinder haben ihr Asthma im Griff



- Sie kennen „ihre“ Auslöser eines Asthmaanfalls und meiden sie.

Beispiele:

- Sie streicheln die Katze nur von Weitem mit den Augen.
- Sie meiden schlechte Luft.
- Sie dosieren ihren Einsatz im Sport.

Betroffene Kinder haben ihr Asthma im Griff



Was machen sie, wenn ihnen die Luft knapp wird? Sie...

- kennen Atemübungen und Körperstellungen
- inhalieren ihren Spray
- haben immer ein «Notfallsäckli» mit Medikamenten dabei.



Betroffene Kinder haben ihr Asthma im Griff



Wenn sie mit ihren Gspänli unterwegs sind oder eingeladen sind, erklären sie, weshalb sie die Ziege und den lieben Hund nur kurz streicheln, die Katze nicht auf den Schoss nehmen und dass ihre Krankheit für die anderen Kinder gar nicht ansteckend ist.

Betroffene Kinder haben ihr Asthma im Griff



Auf Schulreisen und im Klassenlager sagen sie es, wenn sie eine Pause brauchen.