

SUPERHELTEN

BRONKY

viser vei



OPPLÆRINGSHEFTE
TIL BARN MED ASTMA



STIFTELSEN
DAM



ASTMA- OG
ALLERGIFORBUNDET
- gjør Norge friskere

Forord/innhold

Bakgrunnen for dette opplæringsheftet er et ønske fra Norges Astma- og Allergiforbund (NAAF) om en videreutvikling av NPAS (nasjonal plan for astmaskoler) sine produkter med Ane og Bronky, som ble laget tidlig på 2000-tallet.

Det finnes ikke noe eget opplæringshefte om astma beregnet til barn. Derfor har vi nå utviklet opplæringsheftet «superhelten Bronky viser vei», som er skrevet til og for barn med astma.

NAAF håper dette opplæringsheftet kan være et nyttig verktøy for å øke barns kunnskap og forståelse om egen sykdom, samt bidra til å forenkle veiledning mellom helsepersonell/foresatte og barn med astma.

Takk til:

Stiftelsen DAM som har gitt oss midler til å lage astmapakken «superhelten Bronky viser vei»

Illustratør for fantastiske tegninger:

Camilla Billett

Lege og sykepleiere for faglig råd og innspill:

NSFs faggruppe for sykepleiere i Astma og Allergi

Barnelege Mari Olaussen v/barne- og ungdomsmedisinsk poliklinikk Drammen sykehus

Barnepleier Turi Nestegård v/barne- og ungdomsmedisinsk poliklinikk Drammen sykehus

Sykepleier Ingvild Gaare-Olstad v/Regionalt senter for astma, allergi og overfølsomhet Oslo universitetssykehus

Brukergruppe:

4 foreldre og 4 barn i alderen 6-9 år.

Prosjektleder:

Emilie Næss Lunde v/Norges Astma- og Allergiforbund Oslo og Akershus

Superhelten Bronky viser deg vei og skal lære deg:

- Hva er astma? s.4
- Hvem er Bronky? s.5
- Hva brukes lungene og luftrørene til? s.6
- Hva skjer i luftrørene når du blir tett? s.8
- Dette kan gjøre astmaen din bedre s.10
- Dette kan gjøre astmaen din dårligere s.12
- Hva er et astmaanfall? s.14
- Selvfølgelig kan du være aktiv og trene s.16
- Astmakontrolltest s.18
- PEF-måling og astmadagbok s.22
- Astma i barnehagen eller på skolen s.24
- Alle barn har rett til et røykfritt miljø s.26
- Diplom, DU ER EN ASTMAEKSPERT! s.27



HVA ER ASTMA?

Denne boken er til deg, fordi du har astma.

Astma er en sykdom i luftrørene som gjør at du hoster, blir tett i brystet, at det piper i brystet, at du får mye slim og at det kan bli tungt å puste.

Noen ganger er pusten bra, og andre ganger er det vanskelig å puste, eller du hoster mye. Det kan skje på natten, tidlig om morgenen eller når du er i aktivitet. Noen får astma når de er 1 år, og andre når de er 100 år. Når fikk du astma?

Astma er en «usynlig» sykdom, fordi man ikke kan se den utenpå kroppen din. Derfor kan det være litt vanskelig for de rundt deg å forstå at du har en sykdom, fordi du ser helt frisk ut.

Astma kan man bare se inni kroppen din, i luftrørene som lager vei til lungene.



Visste du at noen dyr også kan ha astma? Det er faktisk cirka 1 av 5 hester som har astma. Hester må også ta astmamedisin.

HVEM ER BRONKY?

Hei!

Jeg heter Bronky, og jeg er en usynlig superhelt som skal lære deg alt du trenger å vite om astma.

Jeg kan fly inn i luftrørene dine og se hvordan du har det med astmaen din. Er ikke det litt rart?

Hvis du lurer på hvorfor jeg heter Bronky, så er det fordi jeg bor i bronkiene som finnes i luftrørene dine. Bronkier er et annet navn på et lite luftrør.

Nå skal jeg vise deg vei, slik at du også kan bli en astmaekspert – en ekte astma-superhelt – slik som meg.

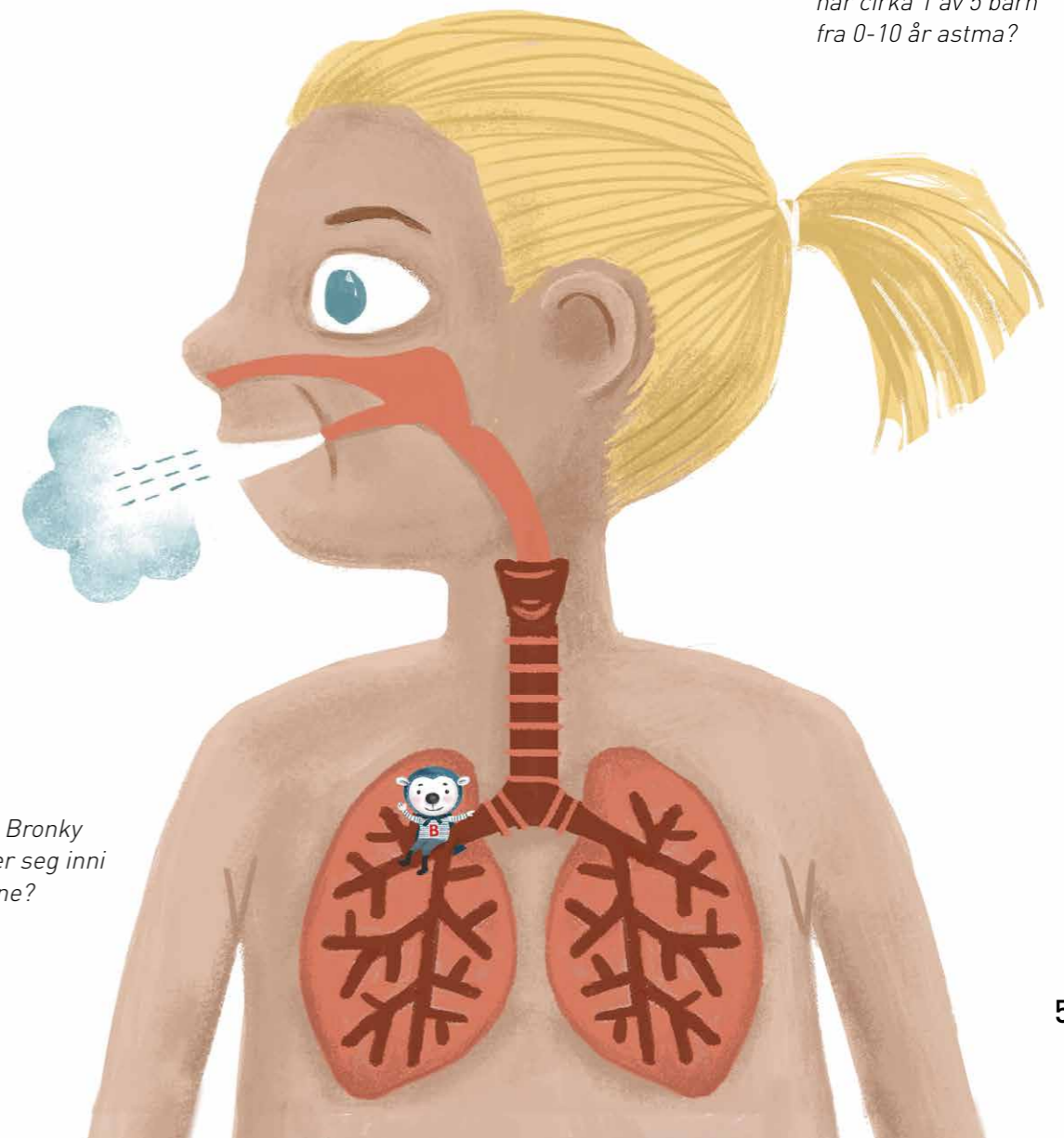
Når du trenger hjelp av meg, lyser B-en på brystet mitt og jeg flyr ned i luftrørene dine for å hjelpe deg.

Jeg liker best å ha god plass i luftrørene. Derfor er det kjempeviktig at du følger godt med nå, sånn at du kan lage god plass til meg i luftrørene dine. Er det greit?



Visste du at i Norge har cirka 1 av 5 barn fra 0-10 år astma?

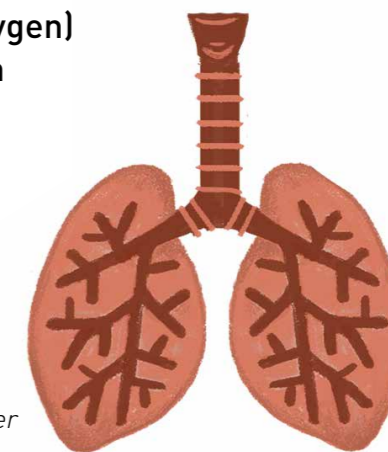
Kan du finne Bronky som gjemmer seg inni luftrørene dine?



HVA BRUKES LUNGENE OG LUFTRØRENE TIL?



Vi trenger lungene og luftrørene for å få frisk luft (oksygen) inn i kroppen vår. Alle celler i kroppen trenger oksygen for å virke. Se på dette bildet av luftveiene og lungene som er inne i kroppen din. Når du puster inn, kommer luften inn i munnen og ned i hovedluftrøret som du ser i midten. Så deler luftrøret seg til hver side, og går til høyre og venstre lunge med masse små luftrør (bronkier). Helt der inne bor Bronky.

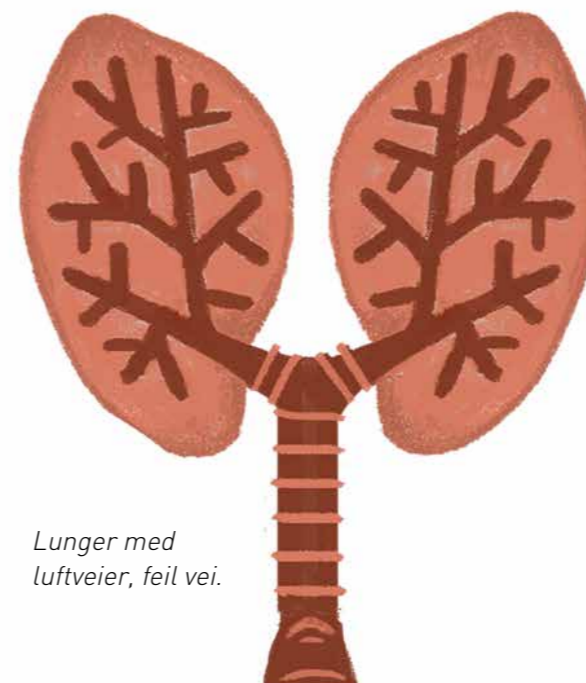


Lunger med luftveier

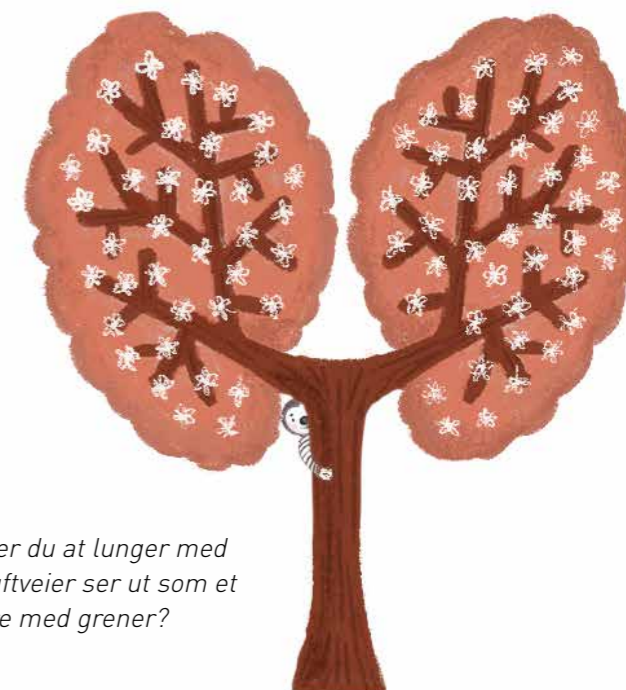
Når du puster inn, kommer luften inn i munnen og ned i hovedluftrøret som du ser i midten, der deler luftveiene seg til hver sin side. En går til høyre lunge og en går til venstre lunge. I begge lungene er det masse små bronkier (små luftrør).

Se for deg at lungene dine er et tre med masse grener som må ha næring og vann

for å vokse og ha det bra. Trestammen suger vann og næring opp og helt ut til alle grenene og bladene slik at de kan vokse. På samme måte kan du tenke at lungene dine må ha masse god luft (oksygen) som du puster inn gjennom munnen, videre ned i luftveiene og helt ut til de små luftrørene for at lungene skal virke og for at alle cellene i kroppen din skal ha det bra.



Lunger med luftveier, feil vei.



Ser du at lunger med luftveier ser ut som et tre med grener?

Oppgave sugerør:

Når man er veldig tett i luftrørene er det vanskelig å puste, da er det nesten som å puste gjennom et sugerør. Kanskje noen i familien din vil prøve, eller kanskje en venn?

Du kan be dem om å hoppe opp og ned 15 ganger, og når de har gjort det skal de puste i et sugerør i 1 minutt. Da kan de rundt deg forstå bedre hvordan du har det når du har astma og er tett i pusten.

HVA SKJER I LUFTRØRENE NÅR MAN BLIR TETT?

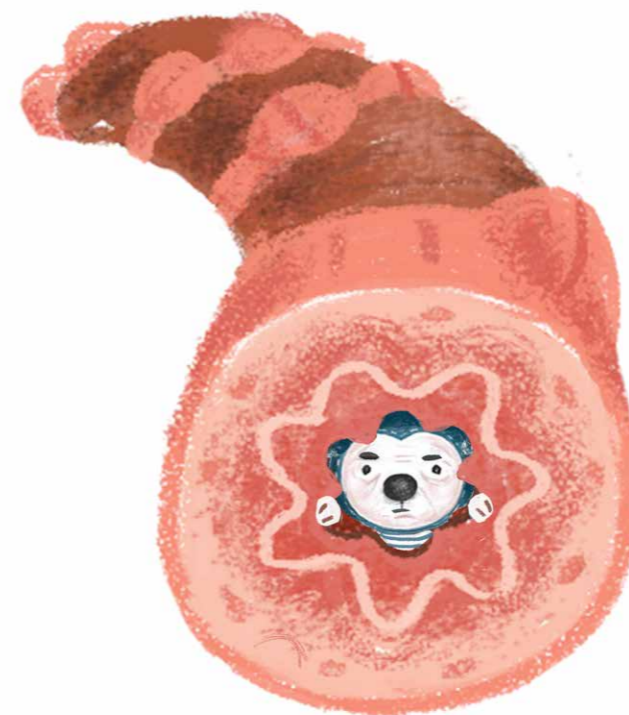
Når du har astma, kan det av og til være litt vanskelig å puste. Luftrørene dine er litt betente eller irriterte, men noen ganger føler du deg ekstra dårlig og tett i pusten, fordi luftrørene er trangere og det blir tett.

Nå skal jeg fortelle deg hva som kan skje i luftrørene når du blir tett.

Et normalt luftrør har ikke noe slim, og den har god plass fordi musklene slapper av.



1. Du kan få krampe i muskulaturen rundt luftrørene, som gjør at musklene strammer seg, da blir det liten plass og vanskelig å puste.



2. Du kan få hevelse i luftrørets slimhinner. Se for deg en bolledeig som hever og blir større. Når slimhinnene hovner opp, tar de mer plass. Da blir det trangere inni luftrørene og vanskeligere å puste, særlig tungt å puste ut.

3. Du kan ha mye slim inni luftrørene. Dette kan gjøre at du får en plagsom hoste, spesielt hvis du er forkjølet. Noen ganger kan det bli så mye slim at du kaster det opp. Det er fordi kroppen din hjelper deg med å få ut slimet. Se for deg at det er Bronky som kaster slimet ut av luftrørene ditt for å få mer plass.



DETTE KAN GJØRE ASTMAEN DIN BEDRE



For å bli en astmaekspert er det kjempeviktig at du vet hva som gjør astmaen din bedre. Vet du hvorfor vi vil at du skal bli en astmaekspert og ta medisiner? Det er fordi da kan du leve helt normalt, akkurat som de andre vennene dine gjør.

Du som har astma må ta medisiner hver dag for å lage god plass i luftrørene dine. Når luftrørene har god plass er det lettere å puste, og du kan føle deg frisk å gjøre det du vil.

Astmamedisin finnes som spray eller pulver på et apparat som skal pustes inn (inhaleres).

Noen må ta en tablett, og noen må bruke en pustemaskin med pustemaske som heter forstøverapparat.

Det er kjempeviktig at du tar medisinen din riktig, fordi medisinen må komme helt ned i luftrørene dine for at den skal virke. Dette skal legen, sykepleier eller en som jobber på apoteket vise deg. Apotek er der du henter medisinen din.

Vet du hva inhalere betyr? Det betyr det samme som å puste noe ned i lungene.



Det er to typer medisin som er de viktigste å vite om:

1. Forebyggende medisin som skal tas hver dag.

Det er denne medisinen som gjør at du ikke merker astmaen din, fordi den lager god plass i luftrørene dine. Denne medisinen skal du ta hver dag. Noen skal ta medisin en gang om dagen, og noen trenger å ta den to ganger om dagen. Hvis du er du flink til å ta denne medisinen hver dag, blir astmaen din bedre, det blir lettere å puste og du hoster mindre. Det er viktig at du skyller munnen etter at du har tatt disse medisinene

2. Anfallsmedisin som skal tas ved behov.

Denne medisinen virker fort, men ikke så lenge. Av og til trenger kroppen mer medisin, og da bruker du anfallsmedisin. Kanskje du trenger den før du skal trene, herjeleke eller være ute når det er kaldt eller pollen i luften.

Nesten alle med astma trenger anfallsmedisin når de er forkjølet, fordi da kan det bli ekstra trangt i luftrørene dine. Da trenger du kanskje å bruke den så ofte som 8 ganger om dagen for å gjøre det enklere å puste.

DETTE KAN GJØRE ASTMAEN DIN DÅRLIGERE



Du er snart en astmaekspert, og da er det også viktig at du vet hva som kan gjøre astmaen din dårligere.

ALLERGI Hvis du har allergi mot for eksempel dyrehår, husstøvmidd eller pollen, så kan det gjøre at du føler deg tung i pusten når du blir allergisk. Da er det viktig at du tar medisin!



FORKJØLET Hvis du får en forkjølelse, enten med virus eller bakterier så kan du bli tettere i pusten og hoste mer. Da er det viktig at du tar medisin hver dag og at du hviler masse! Når man er forkjølet, må man ofte ta mer medisin. Du som har astma kan oppleve å være mer forkjølet enn andre, og du kan oppleve å hoste lengre ved en forkjølelse. Dette er fordi luftrørene dine er litt syke og følsomme.



DÅRLIG LUFT Hvis du puster inn dårlig luft, som for eksempel mye støv, sterke lukter, eksos eller tobakksrøyk, så kan du bli tett i pusten og hoste mer. Det er fordi luftrørene dine blir irritert. Da kan du ta medisin, og du kan prøve å unngå den dårlige luften.



VÆRET/KLIMA Hvis det er store værforandringer som kulde, varme, regn og tåke kan du bli litt tettere i pusten, og noen ganger må du kanskje holde deg inne.



HØY AKTIVITET/ HERJELEK

Hvis du er veldig aktiv, kan det for noen bli tungt å puste. Da er det lurt å ta anfallsmedisin både før trening og noen ganger mens du trener.



HVA ER ET ASTMANFALL?

Noen ganger kan man bli så tett at man får et astmaanfall.

Et astmaanfall skjer når det blir veldig tett i luftrørene dine. Da blir det vanskelig å puste, spesielt vanskelig å puste ut.

Et astmaanfall kan gjøre deg veldig sliten, fordi du bruker masse krefter på å puste. Noen blir så slitne at de ikke orker å leke, spise eller prate.

Det finnes mange grunner til at du kan få et astmaanfall. Kanskje du har opplevd å bli veldig tett i pusten når du er aktiv, når det er pollen om sommeren eller veldig kaldt ute om vinteren?



Husket du da å ta anfallsmedisin først?

Andre ganger kan du få astmaanfall når du er syk og forkjølet.

Et astmaanfall er ikke farlig, men kan oppleves veldig skummelt eller ekkelt fordi du føler du ikke får puste ordentlig. Da må du ta nok anfallsmedisin.

Er det noe annet du kan gjøre hvis du blir tett og føler deg dårlig?
Ja det er det!

Det er kjempeviktig at du sier ifra til mamma/pappa eller en voksen hvis du føler at astmaen din er dårlig og du er tett i pusten.

Det er lurt å hvile masse, fordi kroppen din blir kjempesliten når det er vanskelig å puste.

Noen ganger orker du kanskje ikke å spise så mye mat, og da er det kjempeviktig at du drikker mye, fordi kroppen din trenger energi og sukker.

Når du skal sove kan det være lurt å bygge opp med puter bak ryggen, fordi du hoster mindre og puster bedre hvis du ligger litt oppreist i sengen.

Det kan også være trygt og godt å hvile på fanget til en voksen.



Av og til er det noen barn som må på sykehus fordi astmaanfallet varer lenge og anfallsmedisinen ikke virker godt nok. Da er det tungt å puste og du blir veldig sliten. Hvis du blir så tett i pusten at du må på sykehus, vil de som jobber på sykehuset hjelpe deg så du får puste lettere.

På sykehuset kan du få medisiner og ekstra luft (oksygen) på maske som er koblet til et plastrør i veggen og lager damp. Da blir det lettere å puste for deg, fordi luftrørene dine åpnes opp.



SELVFØLGELIG KAN DU VÆRE AKTIV OG TRENE

Selv om du har astma er det
superviktig at du er med på leken
eller treningen, og at du holder
deg aktiv. Aktivitet er viktig for
kroppen din.



Det er ikke farlig å bli sliten eller andpusten,
men det er viktig at du tar medisin før du er
aktiv, hvis du trenger det.

Alle barn og voksne blir andpustne ved
aktivitet, og det er fordi kroppen jobber for å
få nok luft (oksygen) ned i luftrørene.

Det er viktig at du lytter til kroppen din og
pusten din. Du er en astmaekspert for din
kropp, og du må passe på at Bronky har god
plass i luftrørene dine også når du trener
eller herjer.

Det er lurt at du starter litt rolig før du skal
være veldig aktiv. Det er også viktig å ta
pauser hvis du føler deg tett i pusten. Noen
ganger kan det hende du må ta medisin
mens du trener eller herjeleker.

For å finne ut om astmaen din er bra eller
dårlig, kan du ta en astmatest.



ASTMAKONTROLLTEST

Nå kan du teste astmaen din

De første 4 spørsmålene skal BARNET svare på alene!

1. HVORDAN ER ASTMAEN DIN I DAG?



Veldig dårlig



0

Dårlig



1

Bra



2

Veldig bra



3

Poeng:

2. HVOR VANSKELIG ER DET MED ASTMAEN DIN NÅR DU LØPER ELLER DRIVER MED IDRETT?



Det er vanskelig, jeg kan ikke gjøre det jeg vil



0

Det er vanskelig, og dumt



1

Det er litt vanskelig, men det går bra



2

Det er ikke vanskelig, jeg kan gjøre det jeg vil



3

Poeng:

3. HOSTER DU PÅ GRUNN AV ASTMAEN DIN?



Ja, hele tiden



0

Ja, nesten hele tiden



1

Ja, noen ganger



2

Nei, aldri



3

Poeng:

4. VÅKNER DU OM NATTA PÅ GRUNN AV ASTMAEN DIN?



Ja, hele tiden



0

Ja, nesten hele tiden



1

Ja, noen ganger



2

Nei, aldri



3

Poeng:

Hvor mange poeng fikk du på astmatesten?

EN VOKSEN SKAL SVARE PÅ DISSE SPØRSMÅLENE:

5. Hvor mange dager i løpet av de siste 4 ukene har barnet hatt symptomer på dagtid?

Hver dag

Poeng:

0

19-24 dager

1

11-18 dager

2

4-10 dager

3

1-3 dager

4

Ikke i det hele tatt

5

6. Hvor mange dager i løpet av de siste 4 ukene har barnet hatt piping i brystet i løpet av dagen på grunn av astmaen?

Hver dag

0

19-24 dager

1

11-18 dager

2

4-10 dager

3

1-3 dager

4

Ikke i det hele tatt

5

7. Hvor mange dager i løpet av de siste 4 ukene har barnet våknet om natta på grunn av astma?

Hver dag

0

19-24 dager

1

11-18 dager

2

4-10 dager

3

1-3 dager

4

Ikke i det hele tatt

5

Poeng:

Hvor mange poeng fikk dere til sammen på astmatesten?



PEF-MÅLING OG ASTMADAGBOK

Vet du hva PEF-måler er for noe?

En PEF-måler kan måle hvor fort og hardt du klarer å puste ut. Dette kan hjelpe deg og foreldrene dine med å finne ut om det er tett eller åpent i luftrørene dine.

Har du fått en PEF måler bør du først finne ut hva du blåser når du er frisk. Dette kan du gjøre ved å blåse i PEF-måleren hver morgen og kveld i to uker når astmaen din er helt bra. Da vet du hvordan du blåser når du er frisk.

Når astmaen din er dårlig, eller du føler deg syk, kan du blåse i PEF-måleren for å se hvor tett du er i luftrørene.

Hvis du har fått en PEF-måler kan det også være lurt å bruke en astmadagbok, fordi da kan du skrive ned hvordan astmaen din er. Astmadagboken kan du vise til legen din neste gang du skal på kontroll. Da hjelper du legen din til å forstå når du er tett i luftrørene dine og kanskje hvorfor du er tett akkurat da.



1. Trekk pusten godt inn
2. Ta PEF-måleren i munnen og
3. Blås ut så hardt du klarer.

Legen din skal lage en plan for når du skal ta medisiner. Dette kalles en behandlingsplan. Her skal det stå hvilken medisin du skal bruke hver dag (forebyggende medisin), og hvilken du skal bruke hvis du

er tett eller for å passe på at du ikke blir tett (anfalsmedisin).

Har du ikke en astmaplan? Da kan du spørre legen din om å få en.

DAGBOK

Dato	M	K	PEF verdi	450	400	350	300	250	200	150	100	Hvordan føles astmaen din i dag?	Hvor mange ganger har du tatt ekstra medisin?	Ekstra beskjed:
	M	K										●		
	M	K										●		
	M	K										●		
	M	K										●		
	M	K										●		
	M	K										●		
	M	K										●		
	M	K										●		
	M	K										●		
	M	K										●		
	M	K										●		
	M	K										●		
	M	K										●		
	M	K										●		
	M	K										●		
	M	K										●		
	M	K										●		
	M	K										●		
	M	K										●		
	M	K										●		
	M	K										●		
	M	K										●		
	M	K										●		
	M	K										●		
	M	K										●		
	M	K										●		

ASTMA I BARNEHAGEN ELLER PÅ SKOLEN

Det er lurt at de du er sammen med på skolen eller i barnehagen vet at du har astma. Astma er jo en usynlig sykdom, så det er ingen som kan se at du har det. Det er nok flere andre i barnehagen eller på skolen som også har astma, så du er ikke den eneste. Husker du cirka hvor mange barn fra 0 til 10 år som har eller har hatt astma?

Nå kan du fortelle vennene dine hva astma er, sånn at de forstår hvorfor du tar medisin og hva som skjer i kroppen din. Kanskje du også kan fortelle om superhelten Bronky og hva Bronky gjør inni luftrørene dine.

Det er viktig at du legger medisinen på plassen din eller i sekken, og at du har navnet ditt på medisinen eller toalettmappa.

Hvis du trenger å ta medisin på skolen er det mamma/pappa eller andre voksne som skal hjelpe deg å huske på dette.

Noen ganger må du kanskje være inne fordi det er så mye pollen eller det er så kaldt ute at astmaen din blir dårligere. Da skal de som jobber i barnehagen eller på skolen passe på deg. Av og til kan du kanskje ikke gjøre det de andre gjør, for eksempel hvis du er allergisk for dyr og klassen eller barnehagen skal på bondegård. Da skal skolen eller barnehagen sørge for at du kan gjøre noe annet gøy istedenfor.

Det er også viktig at skolen og barnehagen sørger for godt inneklima med lite skitt, frisk luft og passe temperatur.



ALLE BARN HAR RETT TIL ET RØYKFRITT MILJØ!

Visste du at alle barn har rett til et røykfritt miljø?

Det betyr at hvis noen røyker i nærheten av deg eller inne i leiligheten/huset der du er eller bor, så er det faktisk ikke lov. Det finnes en regel som alle i Norge må følge, og det er fordi barn har rett til et røykfritt miljø. Det er heller ikke lov å røyke i bilen eller i skolegården. Denne loven finnes i Tobakksskadeloven § 28 (lovdata.no).

§ 28. Vern av barn mot passiv røyking

Alle som er ansvarlige for barn skal sørge for at alle barn har et røykfritt miljø.



DIPLOM

GRATULERER til _____ !



Superhelten BRONKY har vist deg vei, og du kan nå kalle deg Astmaekspert.

Du vet hva astma er, og du vet hva som er bra og dårlig for astmaen din.

Bronky er din usynlige astmavenn som bor inne i luftrørene dine, og som alltid er med deg.

Husk at BRONKY alltid liker å ha god plass, og det er derfor er det kjempeviktig at du tar medisinen dine hver dag!

Du er flink, stå på videre!

Hilsen Superhelten BRONKY og



ASTMA- OG
ALLERGIFORBUNDET
- gjør Norge friskere



STIFTELSEN
DAM

