

Het gaat goed

Symptomen:

- ☐ Geen benauwdheid / kortademigheid, piepen, hoesten overdag of 's nachts
- ☐ Kan normaal deelnemen aan activiteiten
- ☐ Geen klachten bij inspanning
- ☐



Strijd mee voor gezonde lucht en gezonde longen

Het gaat minder

Mogelijke signalen:

- ☐ Benauwdheid / kortademigheid
- ☐ Piepen
- ☐ Hoesten
- ☐ Wordt 's nachts wakker door astmaklachten
- ☐

astmaklachten nemen toe

Het gaat slecht

Mogelijke alarmsignalen:

- ☐ Verslechtering / achteruitgang van:
 - ☐ Benauwdheid / kortademigheid
 - ☐ Piepen, ook in rust
 - ☐ Wordt 's nachts wakker door astmaklachten
- ☐ Toenemende snelle ademhaling
- ☐ Moeite met praten (korte zinnen) door benauwdheid
- ☐ Gebruik van hulpademhalingspijpen, zoals neusvleugelen, intrekkingen en/of opgetrokken schouders
- ☐ Luchtwegverwijder helpt niet of niet voldoende of korter dan ____ uur.
- ☐ Onrustig of angstig zijn van/door benauwdheid
- ☐ Opvallend stil bij benauwdheid
- ☐

ernstige astmaklachten

vermijd prikkels

☐ Huisstofmijt

☐ Pollen

☐ Rook

☐

☐ Huisdier

☐ Parfum

☐ Mist

☐



Goed inhaleren

Bekijk op inhalatorgebruik.nl de filmpjes en de gebruiksaanwijzingen over goed inhaleren. Deze zijn te downloaden of printen. Laat één keer per jaar controleren of het kind goed inhaleert.

Neem altijd de luchtwegverwijder mee!

Dit actieplan is gerealiseerd via een gezamenlijke werkgroep van Longfonds, NVK-SKL, CAHAG en Taakgroep kinderlongverpleegkundigen en Verpleegkundig specialisten kinderlongziekten en aanverwante aandoeningen. Longfonds ©2017

Actieplan astma kinderen

Herken de symptomen bij uw kind en kom in actie



Strijd mee voor gezonde lucht en gezonde longen

Het actieplan astma kinderen is een persoonlijk actieplan dat u als ouder samen met de arts en uw kind

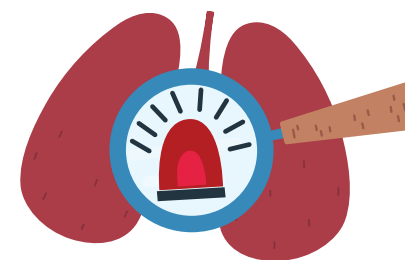
invult. In het plan staat hoe u een astma-aanval bij uw kind kunt herkennen. En wat u zelf kunt doen

om verergering van astmaklachten te voorkomen. Neem het actieplan bij ieder bezoek aan de huisarts

of kinder(long)arts mee. Dit actieplan is voor ouders van kinderen met astma in de leeftijd 6-11 jaar.

Wat is een astma-aanval?

Een astma-aanval (ook wel exacerbatie genoemd) is een plotselinge verslechtering van astmaklachten bij uw kind. Denk aan piepen, hoesten en benauwdheid. De belangrijkste uitlokkers van astma-aanvallen zijn een verkoudheid en blootstelling aan allergische prikkels.



Waarom is het actieplan belangrijk?

- U herkent de symptomen bij uw kind die kunnen wijzen op verergering van de astmaklachten
- U weet wat u moet doen als de astmaklachten bij uw kind erger worden
- U weet wanneer u contact moet opnemen met de arts
- U verkleint de kans op ziekenhuisopname door een astma-aanval

Astmaklachten bij uw kind herkennen

Astmaklachten zijn niet bij ieder kind hetzelfde. Bovendien kan het zich bij kinderen ook op een andere manier uiten. Uw kind kan bijvoorbeeld veel last hebben van buikpijn, of erg onrustig, boos of driftig zijn als hij last heeft van astmaklachten. Probeer op de signalen te letten en bespreek dit met de arts van uw kind. De symptomen kunnen ook ingevuld worden in het actieplan.

Hang het actieplan op de koelkast of bewaar het bij de inhalatiemedicijnen

Hoe werkt het actieplan?

Het actieplan werkt met drie zones: groen, oranje en rood. De kleuren staan voor hoe het met uw kind gaat.

- **Groene zone (het gaat goed):** beschrijft welke (dagelijkse) medicijnen uw kind nodig heeft. En eventueel advies over het gebruik van een luchtwegverwijder voor het sporten.
- **Oranje zone (het gaat minder):** uw kind heeft astmaklachten en heeft een luchtwegverwijder nodig. Ook staat er beschreven wanneer contact op te nemen met de arts als de klachten te lang duren. Worden de klachten minder dan gaat u terug naar groene zone. Blijven de klachten bestaan, dan gaat u naar de rode zone.
- **Rode zone (het gaat slecht):** uw kind heeft ernstige astmaklachten. Neem zo snel mogelijk contact op met uw arts. Er staat beschreven wat u in de tussentijd kunt doen.

Vul het actieplan in samen met de arts van uw kind. Betrek ook uw kind hierbij. Neem het actieplan mee bij elk bezoek aan huisarts, kinder(long)arts, verpleegkundig specialist of kinder(long)verpleegkundige. Bekijk regelmatig samen of het actieplan moet worden aangepast. Op het actieplan is ook de mogelijkheid om de prikkels waar uw kind op reageert in te vullen. Deel deze informatie ook met anderen, zoals school, kinderopvang, sportclub, etc.

Tips tijdens een astma-aanval

- Blijf rustig. Probeer uw kind te kalmeren of af te leiden als hij onrustig of in paniek is.
- Probeer een rustig plekje te vinden.
- Laat uw kind niet alleen.
- Praat niet teveel met uw kind: alle energie is nodig voor het ademen.
- Geef medicijnen zoals afgesproken in het actieplan. In het actieplan staat ook beschreven wanneer u een arts moet waarschuwen. Als u twijfelt, neem dan altijd contact op met een arts.

Strijd mee voor gezonde lucht en gezonde longen!

Het Longfonds strijdt voor gezonde lucht en gezonde longen. Voor en met iedereen. Strijd ook mee!

We maken onderzoek mogelijk. We pakken vieze lucht aan. En we doen er alles aan om kinderen rookvrij te laten opgroeien. We komen op voor de beste zorg voor longpatiënten én voor iedereen die dat misschien ooit wordt.

ASTMAKIDS.NL

Speciaal voor kinderen met astma is er de website Astmakids. Hier kan uw kind zijn / haar kennis over astma testen, tips opdoen en filmpjes bekijken om te leren hoe ze in het dagelijks leven het beste met hun astma kunnen omgaan.

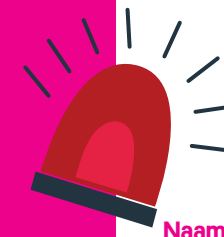
Bekijk op inhalatorgebruik.nl de filmpjes en de gebruiksaanwijzingen over goed inhaleren. Deze zijn te downloaden of printen. Laat één keer per jaar controleren of het kind goed inhaleert.

Volg ons op:



longfonds.nl

Actieplan astma kinderen



Neem dit actieplan mee naar ieder
bezoek aan de arts!

Naam:

Naam arts:

Noodnummer: [binnen kantooruren]

..... [buiten kantooruren of weekend]

Het gaat goed

Neem dagelijks

Ontstekingsremmer:

.....
[naam en dosering]

Overige medicijnen:

.....
[naam en dosering]

Voor het sporten of

Luchtwegverwijder:

.....
[naam]

Neem ____ (blauwe) pufs

☐ Gebruik een voorzetkamer

Overige afspraken:

[bijv. bewegen, prikkels]

Het gaat minder

astmaklachten
nemen toe

Actie

Luchtwegverwijder:

.....
[naam]

Neem ____ (blauwe) pufs

☐ Gebruik een voorzetkamer

Kijk na 10-15 minuten hoe het gaat.

Overige afspraken:

[bijv. medicijnen]

Astmaklachten weg

Ga naar **groen** - het gaat goed

Astmaklachten verbeteren, maar niet weg

Neem maximaal ____ (blauwe) pufs, per ____ uur.

Indien klachten langer duren dan

neem contact op met

Indien astmaklachten verdwijnen, ga terug naar **groen**.

Astmaklachten blijven bestaan

Ga naar **rood** - ernstige astmaklachten

Het gaat slecht

ernstige
astmaklachten

Actie

Luchtwegverwijder:

.....
[naam]

Neem ____ (blauwe) pufs

☐ Gebruik een voorzetkamer

Neem direct contact op met:

Naam:

:

[binnen kantooruren]

Naam:

:

[buiten kantooruren of weekend]

Overige afspraken:

[bijv. medicijnen]