

ACTIE PLAN ASTMA BIJ KINDEREN

Astma behandelplan van:

Datum:

Naam:

Geboortedatum:

Telefoonnummers:

Huisarts:

Huisartsenpost:.....

GROENE ZONE: HET GAAT GOED

- Geen piepen, hoesten, benauwdheid of kortademigheid overdag of nacht
- Kan deelnemen aan alle normale activiteiten
- Geen klachten bij inspanning

Astma medicijnen die elke dag worden ingenomen, ook als het goed gaat!

.....
.....
.....

Evt. 10 minuten vóór het sporten of gymles innemen:

.....

Andere medicijnen

Medicijnen voor de neus die elke dag worden ingenomen

.....

Zalven voor de huid die dagelijks worden gesmeerd

.....

Zalven voor de huid die in periodes worden gesmeerd als er eczeem is

.....

ORANJE ZONE: ASTMAKLACHTEN NEMEN TOE

- Hoesten, piepen, benauwdheid of kortademigheid
- Wordt 's nachts wakker door de astmaklachten
- Kan aan sommige, maar niet alle activiteiten deelnemen

Wat moet u doen?

- **Stap 1: Let op uw kind.** Let bijv. op piepen, hoesten, gedragsverandering, temperatuursverhoging, verkoudheid
- **Stap 2: Inhaleren** met luchtwegverwijdende medicijnen*:
.....
- **Stap 3: Rust** (minimaal 5 minuten) Let op de houding! Adem zoveel mogelijk rustig over de buik (leg hand op je buik).
- **Stap 4: Let op uw kind**, zoals bij stap 1 en let op verbetering. Wat is het resultaat? Heeft het gewerkt? Indien het resultaat goed is, hoe lang duurt dat?

*Het inhaleren met deze medicijnen mag maximaal 8x per dag, elke 3 à 4 uur. Bij flinke benauwdheid adviseren we de voorzetkamer te gebruiken, dat gaat gemakkelijker.

LET OP:

Niet langer dan 24 – 48 uur zonder overleg extra medicatie gebruiken. Dan contact opnemen met de huisarts of indien zo afgesproken met de kinderarts.

Bij allergische klachten zoals jeuk, niezen, rode ogen e.d.

Gebruik de volgende medicijnen:

.....
.....

RODE ZONE: ERNSTIGE KLACHTEN

Alarmsignalen:

- Zeer kortademig, benauwd
- Piepende en/of snelle ademhaling
- De luchtwegverwijdende medicijnen helpen niet of nauwelijks
- Kan in het geheel geen normale activiteiten verrichten
- Moeite met praten of lopen door de benauwdheid
- Gebruik van hulpademhalingspijpen, zoals neusvleugelen, intrekken van de borstkas tussen de ribben en/of kuiltje in de keel, hoge schouders
- Blauwe lippen en nagels

NB: niet al deze alarmsignalen komen bij benauwdheid voor

Wat moet u achtereenvolgens doen?

- **Stap 1: Let op uw kind.** Let op bovenstaande alarmsignalen
- **Stap 2: Inhaleren** met luchtwegverwijdende medicijnen**:

.....

- **Stap 3: Rust (5-10 minuten);** let hierbij op de lichaamshouding en op verbetering. Wat is het resultaat? Heeft het gewerkt?
- **Stap 4: Bij onvoldoende verbetering stap 2 en 3 herhalen**
- **Stap 5: Nog onvoldoende effect of effect is slechts tijdelijk?** Neem direct contact op met de huisarts of indien zo afgesproken met de kinderarts.

** Het inhaleren met deze medicijnen mag maximaal 8x per dag, elke 3 à 4 uur. Bij flinke benauwdheid adviseren we de voorzetskamer te gebruiken, dat gaat gemakkelijker.

Tips:

- Blijf bij uw kind en kijk en luister goed naar uw kind
- Noteer de tijd en hoeveelheid van de medicijnen
- Blijf rustig en zoek afleiding
- Vermijd prikkels, zoals inspanning, tabaksrook