

Brr, benauwd!



Heb je astma, dan kun je ziek worden van heel gewone dingen. Je kunt dan ineens veel moeilijker ademen. Je kunt bijvoorbeeld ziek worden van:

dieren

In de huidschilfers van dieren kunnen stofjes zitten waar iemand met astma het benauwd van kan krijgen. Dat geldt voor harige dieren, maar ook voor vogels.



huisstofmijt

Ook van huisstofmijt kun je ziek worden. De poep van deze piepkleine beestjes kan je benauwd maken.

planten en bomen

In het voorjaar laten grassen, bomen en bloemen stuifmeel los. Daarmee planten ze zich voort. Heel mooi, behalve als je astma hebt en niet tegen stuifmeel kunt.

geur

Parfum en deodorant ruiken hartstikke lekker, maar zijn vaak niet fijn als je astma hebt. Ook de geur van luchtverfrissers, schoonmaakmiddelen en kaarsen kunnen op je longen slaan.



rook

Steeds minder mensen in Nederland roken. Dat is goed nieuws als je astma hebt. De rook van tabak kan je namelijk heel erg benauwd maken. Omdat het heel lang duurt voordat rook weg is uit een kamer kun je ook nadat er gerookt is nog veel last hebben.



rennen

Sporten is gezond. Ook voor kinderen met astma. Toch kun je soms benauwd worden van sporten en rennen. Je hebt dan last van inspanningsastma. Als je dat hebt is het juist goed om door te blijven sporten. Dat zorgt voor een betere conditie, ook van je longen. Neem voor de zekerheid even een puffje medicijn voor het sporten, doe een goede warming-up en rust tussendoor even als je het benauwd krijgt.



samen tegen astma

Astma is nog niet te genezen. Maar je kunt wel veel doen om een astma-aanval te voorkomen! Ook je vriendjes en vriendinnetjes kunnen je helpen. Hoe? Dat lees je op de tipkaarten op de volgende pagina. Deel ze vooral uit tijdens je spreekbeurt.



Meer weten, Zien en horen? Ga dan snel naar

astmakids.nl

Kinderen met astma moeten zoveel mogelijk uit de buurt blijven bij dingen waar ze niet tegen kunnen. Jij kunt ze daar bij helpen!

toffe tips

- Komt er iemand met astma bij je spelen? Zet dan vooraf even de ramen open en zorg ook dat het niet te koud is.
- Is het heel stoffig bij je thuis, roken je ouders of heb je harige huisdieren? Dan kun je beter buiten of bij je vriendje of vriendinnetje gaan spelen.
- Doe geen luchtje op als je vriendje of vriendinnetje met astma langskomt.
- Ben je buiten aan het spelen en raakt je vriendje of vriendinnetje buiten adem? Wacht dan gewoon even.
- Moet je vriendje of vriendinnetje een keer zijn medicijnen gebruiken waar je bij bent? Kijk dan niet raar op dat is heel gewoon.

astmakids.nl



Kinderen met astma moeten zoveel mogelijk uit de buurt blijven bij dingen waar ze niet tegen kunnen. Jij kunt ze daar bij helpen!

toffe tips

- Komt er iemand met astma bij je spelen? Zet dan vooraf even de ramen open en zorg ook dat het niet te koud is.
- Is het heel stoffig bij je thuis, roken je ouders of heb je harige huisdieren? Dan kun je beter buiten of bij je vriendje of vriendinnetje gaan spelen.
- Doe geen luchtje op als je vriendje of vriendinnetje met astma langskomt.
- Ben je buiten aan het spelen en raakt je vriendje of vriendinnetje buiten adem? Wacht dan gewoon even.
- Moet je vriendje of vriendinnetje een keer zijn medicijnen gebruiken waar je bij bent? Kijk dan niet raar op dat is heel gewoon.

astmakids.nl



Kinderen met astma moeten zoveel mogelijk uit de buurt blijven bij dingen waar ze niet tegen kunnen. Jij kunt ze daar bij helpen!

toffe tips

- Komt er iemand met astma bij je spelen? Zet dan vooraf even de ramen open en zorg ook dat het niet te koud is.
- Is het heel stoffig bij je thuis, roken je ouders of heb je harige huisdieren? Dan kun je beter buiten of bij je vriendje of vriendinnetje gaan spelen.
- Doe geen luchtje op als je vriendje of vriendinnetje met astma langskomt.
- Ben je buiten aan het spelen en raakt je vriendje of vriendinnetje buiten adem? Wacht dan gewoon even.
- Moet je vriendje of vriendinnetje een keer zijn medicijnen gebruiken waar je bij bent? Kijk dan niet raar op dat is heel gewoon.

astmakids.nl



Kinderen met astma moeten zoveel mogelijk uit de buurt blijven bij dingen waar ze niet tegen kunnen. Jij kunt ze daar bij helpen!

toffe tips

- Komt er iemand met astma bij je spelen? Zet dan vooraf even de ramen open en zorg ook dat het niet te koud is.
- Is het heel stoffig bij je thuis, roken je ouders of heb je harige huisdieren? Dan kun je beter buiten of bij je vriendje of vriendinnetje gaan spelen.
- Doe geen luchtje op als je vriendje of vriendinnetje met astma langskomt.
- Ben je buiten aan het spelen en raakt je vriendje of vriendinnetje buiten adem? Wacht dan gewoon even.
- Moet je vriendje of vriendinnetje een keer zijn medicijnen gebruiken waar je bij bent? Kijk dan niet raar op dat is heel gewoon.

astmakids.nl



Kinderen met astma moeten zoveel mogelijk uit de buurt blijven bij dingen waar ze niet tegen kunnen. Jij kunt ze daar bij helpen!

toffe tips

- Komt er iemand met astma bij je spelen? Zet dan vooraf even de ramen open en zorg ook dat het niet te koud is.
- Is het heel stoffig bij je thuis, roken je ouders of heb je harige huisdieren? Dan kun je beter buiten of bij je vriendje of vriendinnetje gaan spelen.
- Doe geen luchtje op als je vriendje of vriendinnetje met astma langskomt.
- Ben je buiten aan het spelen en raakt je vriendje of vriendinnetje buiten adem? Wacht dan gewoon even.
- Moet je vriendje of vriendinnetje een keer zijn medicijnen gebruiken waar je bij bent? Kijk dan niet raar op dat is heel gewoon.

astmakids.nl



Kinderen met astma moeten zoveel mogelijk uit de buurt blijven bij dingen waar ze niet tegen kunnen. Jij kunt ze daar bij helpen!

toffe tips

- Komt er iemand met astma bij je spelen? Zet dan vooraf even de ramen open en zorg ook dat het niet te koud is.
- Is het heel stoffig bij je thuis, roken je ouders of heb je harige huisdieren? Dan kun je beter buiten of bij je vriendje of vriendinnetje gaan spelen.
- Doe geen luchtje op als je vriendje of vriendinnetje met astma langskomt.
- Ben je buiten aan het spelen en raakt je vriendje of vriendinnetje buiten adem? Wacht dan gewoon even.
- Moet je vriendje of vriendinnetje een keer zijn medicijnen gebruiken waar je bij bent? Kijk dan niet raar op dat is heel gewoon.

astmakids.nl

