

# Astmaskolen for børn og unge

ET GRATIS KURSUSTILBUD TIL 6-16-ÅRIGE BØRN OG UNGE MED ASTMA

I Astmaskolen tager vi udgangspunkt i dig og din astma. Vi ser på, hvordan du har det med din astmasygdom, og hvordan du bruger din medicin. Du behøver ikke have det dårligt med din astma for at komme i Astmaskolen.

Selvom du har astma, skal du helst leve et normalt liv. Derfor er det vigtigt, at du kender dine astmasymptomer og ved, hvornår du skal tage din medicin.

I Astmaskolen får du undervisning cirka 2½ time om ugen i 4 uger. Undervisningen foregår i dagtimerne. Astmaskolen hører hjemme i Aalborg, men vi tilbyder også undervisning i Hjørring, Frederikshavn, Hobro, Aars og Thisted.

Undervisningen foregår i hold med 4-5 andre børn og unge på din egen alder, som også har astma. Forældre er velkomne til at overvære undervisningen. Specialuddannede sygeplejersker står for undervisningen.



Du lærer dit peakflow at kende.

## MÅLGRUPPEN FOR ASTMASKOLEN

For at komme i Astmaskolen skal du:

- have astma
- være i fast eller periodisk behandling med astma-medicin

- henvises til os gennem din egen læge, speciallæge, skolesundhedsplejerske eller via et børneambulatorium.



Du lærer om lungerne og bliver bedre til at forstå din astma.

## DET LÆRER DU I ASTMASKOLEN

På Astmaskolen:

- lærer du om din astmasygdom, så du i samarbejde med dine forældre bliver bedre til at styre sygdommen i hverdagen.
- bliver du fortrolig med, hvorfor du skal have din medicin, og hvordan du skal tage den.
- arbejder vi med peakflowmeter, så du kan vurdere din egen lungefunktion.
- får du vejledning i, hvordan du dyrker sport, motiverer og laver andre fysisk krævende aktiviteter uden at få astma.



Der findes forskellige astma-apps.

### Sådan siger forældre om Astmaskolen

"Vores dreng på 14 år sørger nu selv for at få sin medicin. Astmaskolen har givet ham det ekstra skub, der skulle til".

"Vores pige på 7 år har lært meget om astmaanfald. Nu er hun ikke så bange for anfald som tidligere".

"Min datter på 10 år har haft meget svært ved at acceptere, at hun har astma. Men efter, at vi har været på Astmaskolen, er hun blevet betydeligt bedre til at takle og acceptere, at hun har astma".



*Du lærer at skelne, om det er din kondition eller din astma, der gør dig forpustet.*

### KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



*Pulsen skal op – også selvom du har astma.*



#### Kontakt

#### **Astmaskolen for børn og unge**

Sankt Jørgensgade 11, stuen

9000 Aalborg

Tlf. 97 66 34 67 / 22 80 30 94

[Astmaskolen.aalborgsygehus@rn.dk](mailto:Astmaskolen.aalborgsygehus@rn.dk)

Vi træffes bedst:

Mandag og onsdag 8.00 – 14.00

Tirsdag 8.00 – 12.00