

# Astma, thuis en op school

## Inleiding

Eén op de tien kinderen op de basisschool heeft in meer of mindere mate last van astma. Kinderen met astma kunnen zich onbegrepen en onzeker voelen.

In de cursus Astma, thuis en op school leert uw kind hoe hij/zij beter om kan gaan met astma in allerlei dagelijkse situaties. Op een speelse manier komen verschillende onderwerpen aan de orde. Uw kind leert onder andere wat astma is; hoe dit kan worden uitgelegd aan klasgenootjes; hoe medicijnen werken en wat hij/zij kan doen als hij/zij geplaagd wordt vanwege astma.

Hierdoor zullen de beperkingen als gevolg van astma verminderen. Het schoolverzuim neemt af en het zelfvertrouwen van uw kind zal vergroot worden.

De cursus wordt in groepsverband gegeven en is bedoeld voor kinderen met astma in de leeftijd van 8 tot en met 12 jaar (basisschool groep 5 t/m 8).  
De cursus vindt na schooltijd plaats.

## Inhoud cursus

Zelfmanagement staat centraal in de cursus. Uw kind leert onder meer:

- Hoe kan je een astma-aanval voorkomen?
- Wat kan je doen bij benauwdheid?
- Hoe gebruik je de inhalator goed en wat is het doel en de functie van de medicatie?
- Hoe kan je je angsten rondom benauwdheid verminderen of zelfs kwijt raken?
- Hoe praat je met je eigen- of een vreemde arts over je astma?
- Zich minder te schamen om over astma te praten of medicatie op school in te nemen.

Tijdens de cursus wordt extra aandacht besteed aan de relatie tussen astma en school.

## Wanneer?

De cursus Astma, thuis en op school gaat bij voldoende deelname ieder jaar opnieuw van start in januari.

De cursus bestaat uit zes wekelijkse bijeenkomsten van 75 minuten en wordt gegeven door de kinderlongverpleegkundige en de fysiotherapeut.

## Tot slot

Deze folder betreft een algemene voorlichting en is bedoeld als extra informatie naast het gesprek met uw behandelend arts. Bijzondere omstandigheden kunnen tot wijzigingen aanleiding geven. Dit zal altijd door uw kinderarts aan u kenbaar gemaakt worden. Voor meer informatie of aanmelding voor de cursus kunt u contact opnemen met de polikliniek kinderartsen of via e-mail: [kinderastmapoli@zgt.nl](mailto:kinderastmapoli@zgt.nl)

## Polikliniek kinderartsen

Telefoonnummer 088 708 31 20

De kosten van de cursus bedragen € 5,- voor het huiswerkmapje.

### Almelo

Zilvermeeuw 1  
Postbus 7600  
7600 SZ Almelo

### Hengelo

Geerdinksweg 141  
Postbus 546  
7550 AM Hengelo

 [facebook.com/ZGTinfo](https://facebook.com/ZGTinfo)

 [twitter.com/ZGT\\_info](https://twitter.com/ZGT_info)

 [linkedin.com/company/zgt](https://linkedin.com/company/zgt)

 [youtube.com/user/ZGTinfo](https://youtube.com/user/ZGTinfo)

 [zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt](mailto:zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt)