



REGION
NORDJYLLAND

Skolebørn med astma

- en vejledning til familie og venner, skole,
SFO og ledere af fritidsaktiviteter.





Forældre skal sikre kendskab til astma

Det er en forældreopgave at klæde barnets netværk på til at håndtere barnets astma. Denne pjece er tænkt som en hjælp til dette. Både skole, SFO, ledere ved fritidsaktiviteter samt venner og familie skal kende til barnets astma og være i stand til at skabe tryghed omkring astmaen.

Børn med astma kan sagtens leve et aktivt liv. Hvis barnet får symptomer i forbindelse med sport eller fysisk anstrengelse, er det dog godt at have viden om astma og behandling af astma.

En kronisk lungesygdom

Astma er en kronisk lungesygdom, der kan ramme både børn og voksne. Når man har astma, har man en irritationstilstand i lungerne, der får lungernes slimhinder til at hæve og danne ekstra

slim. Derudover trækker musklerne omkring lufrørene sig sammen. På den måde bliver der mindre plads i lufrørene end normalt, og det bliver sværere at trække vejret.

Typiske symptomer hos børn med astma er:

- pibende eller hvæsende vejrtrækning
- åndenød eller hoste ved løb, leg og andre fysiske aktiviteter
- langvarig hoste i forbindelse med forkølelser
- hoste om natten
- trykkende fornemmelse i brystet
- træthed og uoplagthed.

Hvad kan udløse astma?

Astmasymptomer udløses eller forværres af det, der kaldes 'triggere'. Der findes to typer af triggere, der hedder henholdsvis irritanter og allergener. Irritanter er stoffer eller aktiviteter, der irriterer luftvejene. Allergener er stoffer, der fremkalder en allergisk reaktion. Det er forskelligt fra barn til barn, hvad der udløser symptomerne.

Irritanter kan være:

- fysisk aktivitet
- røg og os fra tobak, levende lys, brændeovn osv.
- stærke dufte eller lugte, fx parfume
- fugt
- kulde
- varme.

Allergener kan fx være:

- pollen
- husstøvmider
- pelsdyr
- skimmelsvamp.



Astma hos skolebørn

- cirka 10 % af danske skolebørn har astma. Det gør astma til den hyppigst forekommende kroniske sygdom hos børn.
- 80 % af alle skolebørn med astma har også allergi, der kan udløse eller forværre astmaen.

Astmamedicin

Astma behandles med medicin. Generelt virker astmamedicin rigtig godt, og i langt de fleste tilfælde er astma relativt let at behandle. Børn med astma, som er velmedicinerede, vil derfor oftest være uden symptomer i dagligdagen og kan være lige så fysisk aktive som alle andre børn.

Behandlingen af astma omfatter to slags medicin:

- **Forebyggende medicin**

De fleste med astma skal tage forebyggende medicin hver dag. Medicinen modvirker, at slimhinden hæver, og at der dannes slim. På den måde bliver der bedre plads i luftvejene til at trække vejret frit.

- **Hurtigtvirkende medicin**

Selvom barnet får sin faste medicin, kan barnet alligevel opleve at få svært ved at trække vejret. Når barnet mærker astmasymptomer, behandles det med hurtigtvirkende medicin, der får musklerne omkring luftvejene til at slappe af. Dermed bliver der plads til, at luften kan passere. Alle børn med astma har medicin som de kan inhalere i tilfælde af, at astmasymptomerne forværres. Ofte er det også en god idé at tage den hurtigtvirkende medicin, inden man dyrker sport. På den måde kan man for det meste undgå, at aktiviteten udløser astmasymptomer.



**Husk altid at spørge barnet
før en aktivitet, om det har sin
hurtigtvirkende medicin med.**

Sådan gør du, hvis barnet får et astmaanfald

Hvis barnet får et astmaanfald, skal du gøre følgende:

1. Få barnet til at tage 1 eller 2 sug af den hurtigtvirkende medicin.
2. Gentag behandlingen, hvis situationen ikke er forbedret efter 5-10 minutter.
3. Kontakt barnets læge eller ring 1-1-2, hvis barnet ikke har luft til at suge medicinen ind, eller hvis den hurtigtvirkende medicin ikke virker.
4. Det er vigtigt at guide barnet til at bevare roen og trække vejret roligt.

Skolebørn med astma

Region Nordjylland
Niels Bohrs Vej 30
9220 Aalborg Øst
www.rn.dk

September 2025