

LloydsPharma

Astma bij je kind

Zo pak je het aan



Astma is een veel voorkomende chronische aandoening die heel wat kinderen treft. Meer bepaald hebben 8 tot 10% van de schoolgaande kinderen astma.

Als jouw kind één van hen is, is het erg belangrijk om de behandeling nauwkeurig op te volgen. Zo blijft de aandoening onder controle en zal je kind minder astma-aanvallen krijgen. Wanneer de behandeling slecht wordt toegepast, kunnen echter complicaties optreden.

Deze folder zal je helpen de behandeling van je kind beter te begrijpen en efficiënt toe te passen in het dagelijkse leven. Praat erover met je arts of apotheker.

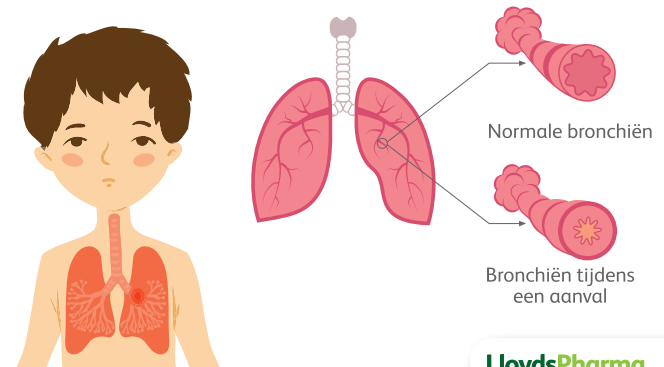


Wat is astma?

Astma is een chronische ontsteking van de luchtwegen die gekenmerkt wordt door opstoten van moeilijke ademhaling. Deze opstoten worden astma-aanvallen genoemd. Ze zijn het gevolg van een verhoogde gevoeligheid van de luchtwegen voor prikkels die bij normale mensen geen reactie veroorzaken. Voorbeelden van dergelijke prikkels zijn fysieke inspanning, het inademen van koude lucht, passief roken en stress.

De bronchiën zijn de luchtpijpvertakkingen die de lucht tot in de longen vervoeren. Tijdens een astma-aanval blijft de lucht geblokkeerd:

- De spieren rondom de bronchiën trekken samen, waardoor de ruimte waar de lucht doorheen moet vernauwt;
- Het weefsel aan de binnenzijde van de bronchiën – het zogenaamde bronchiale slijmvlies – zwelt op;
- Er wordt ook meer slijm of mucus geproduceerd, waardoor de ruimte die de lucht dient aan te voeren nog meer vernauwt.



Symptomen

Tijdens een astma-aanval kan er minder lucht doorheen de longen, waardoor de typische astmasymptomen ontstaan:

- Een moeilijke of piepende ademhaling
- Hoesten
- Benauwdheid, kortademigheid

Op jonge leeftijd staat bij astma meestal het hoesten op de voorgrond. Bij schoolkinderen en jongvolwassenen komen eerder aanvallen van benauwdheid voor, al dan niet gepaard gaande met piepen en een beklemmend gevoel op de borst. De klachten treden vooral op tijdens de nacht, 's morgens vroeg en na een inspanning. De duur en intensiteit van een astma-aanval kan erg verschillen van kind tot kind. Een aanval kan bijvoorbeeld in een paar minuten voorbij zijn, maar kan ook een paar uur duren.



De gevolgen voor het dagelijks leven

Astma kan een impact hebben op het dagelijks leven, zowel op fysiek als op psychologisch vlak. Sommige astmatische kinderen voelen zich uitgesloten. Doordat ze snel kortademig zijn, denken ze namelijk niet mee te kunnen bij alle voorgestelde activiteiten op school of in hun vrije tijd. Astma kan daarnaast ook afwezigheid op school tot gevolg hebben.

Kinderen met astma kunnen echter even onbezorgd spelen en sporten als hun leeftijdsgenootjes, op voorwaarde dat ze de juiste behandeling krijgen én volhouden.

De factoren die de ziekte verergeren

Een aantal factoren hebben een negatieve invloed op de aandoening van je kind:

- **Passief roken:** sigarettenlucht is door zijn irriterend karakter erg schadelijk voor astmapatiënten.
- **Zwaarlijvigheid** maakt het moeilijker om de ziekte onder controle te houden. Bij veel astmapatiënten wordt het geneesmiddelengebruik voor hun astma een stuk minder wanneer het lichaamsgewicht een gezonde vorm aanneemt.
- **Chronische aandoeningen van de bovenste luchtwegen (bv. hooikoorts, sinusitis):** door deze op gepaste wijze te behandelen, zullen ook de astmaklachten afnemen.
- **Gastro-oesofagale reflux:** het terugvloeien van maagzuur naar de slokdarm kan astma-aanvallen veroorzaken.

Behandeling

Astma is niet te genezen, maar wel goed te behandelen. Als je kind de behandeling goed opvolgt, kunnen zijn klachten verminderen of langdurig wegblijven.

De behandeling van astma richt zich in hoofdzaak op drie aspecten:

- Het vermijden van uitlokkende factoren
- Het behandelen van een astma-aanval
- De basisbehandeling



Het is uiterst belangrijk het verschil tussen deze drie elementen te kennen en hun belang bij het onder controle houden van de ziekte te begrijpen.

Het vermijden van uitlokkende factoren.

Het vermijden van uitlokkende factoren is een belangrijk onderdeel van de behandeling van astma.

De prikkels die een astma-aanval kunnen uitlokken, verschillen van kind tot kind. Het is dus belangrijk de factoren te kennen die bij jouw kind een aanval uitlokken om zo de risicosituaties te kunnen inschatten. Niet alle astmalijders krijgen bijvoorbeeld een aanval door stof of door de haren van dieren.

Astma is vaak, maar niet altijd, te wijten aan allergie. Bij sommige patiënten ontstaat een astma-aanval onder invloed van niet-allergische prikkels.

Er kan dus een onderscheid gemaakt worden tussen allergische en niet-allergische prikkels die een astma-aanval kunnen:

Allergische prikkels

- Allergieën binnenshuis: huisstofmijt, stof, tapijten, haren/schilfers van huisdieren, ...
- Allergieën buitenshuis: pollen, schimmels, ...
- Voedingsmiddelen: eieren, koemelk, pinda's, schaaldieren, ...
- Sommige geneesmiddelen zoals NSAID's (bv. Ibuprofen).

Verder in deze brochure vind je nuttige tips om allergische prikkels te vermijden.

Niet-allergische prikkels

- Irriterende stoffen: tabaksrook, sterke parfums, verf, schoonmaakmiddelen, luchtvervuiling, ...
- Luchtweginfecties: griep, verkoudheid, bronchitis, ...
- Weersveranderingen: regen, mist, koude lucht, ...
- Lichamelijke inspanning, zeker als die niet rustig wordt opgebouwd.
- Stress, hevige emoties.

Als je rookt, is stoppen het beste wat je kan doen om je kind te helpen en ook je eigen gezondheid te verbeteren. Praat erover met je arts of apotheker.

Het behandelen van een astma-aanval

Het behandelen van een astma-aanval gebeurt met behulp van geneesmiddelen die de spiertjes rond de bronchiën ontspannen. Deze medicijnen, de zogenaamde bronchodilatoren of luchtwegverwijderaars, induceren na inhalatie een bronchiale dilatatie: de bronchiën worden terug opengezet, waardoor de aanval stopt en de ademhaling normaliseert.

Het is een oplossing op korte termijn. Deze middelen geven heel snel meer lucht bij een aanval van kortademigheid, maar werken slechts tijdelijk. Ze doen niets aan de ontsteking van de luchtwegen. Hiervoor dient de basisbehandeling.

Heeft je kind deze noodbehandeling regelmatig nodig? Dan kan het zijn dat zijn astma niet onder controle is. Vraag raad aan je arts of apotheker.

Basisbehandeling

De basisbehandeling of onderhoudsbehandeling bestaat uit ontstekingsremmers die via een inhalator dienen ingeademd te worden. Deze inhalatiecorticosteroiden gaan de ontsteking van het slijmvlies in de luchtwegen tegen. Bij dagelijks gebruik vermindert daardoor de zwelling van het slijmvlies en wordt er minder slijm gevormd. Ook zorgen ze ervoor dat de spiertjes rond de bronchiën minder samentrekken.

De onderhoudsbehandeling laat niet alleen toe de chronische ontsteking van de bronchiën te verminderen, maar voorkomt ook dat de aandoening verergert. Het duurt een paar dagen vooraleer de ontstekingsremmers werken. Het maximale effect laat zelfs enkele weken op zich wachten. **Het is uiterst belangrijk dat deze medicijnen dagelijks worden gebruikt, ook wanneer er geen symptomen aanwezig zijn.**

Het is noodzakelijk het juiste gebruik van de basisbehandeling, zoals voorgeschreven door de arts, te respecteren. Dit zal toelaten de ziekte beter onder controle te houden en de levenskwaliteit te verbeteren.



Aanbevelingen bij de toepassing van de behandeling

De meeste geneesmiddelen gebruikt bij astma dienen geïnhaled te worden. Hierdoor komen ze direct in de longen terecht, waardoor ze sneller werken en je minder kans hebt op bijwerkingen.

Er bestaan verschillende soorten inhalatoren. Elk heeft zijn eigen gebruiksaanwijzing. Een goede inhalatietechniek is van groot belang. Doet je kind het niet goed, dan komt het grootste deel van het geneesmiddel in de mond en keel terecht in plaats van in de longen, waar het moet werken. Hierdoor zal de therapie minder doeltreffend zijn en verhoogt de kans op bijwerkingen.

Na inhalatie van corticosteroïden, de basisbehandeling, dient de mond goed gespoeld te worden. Zo blijft er geen geneesmiddel in de mond en keel achter en wordt de ontwikkeling van mondschimmel, heesheid en keelpijn voorkomen. Als je kind een voorzetkamer met masker gebruikt, reinig dan ook zijn gelaat met een vochtig washandje.

Als je kind een dosis van de onderhoudsbehandeling is vergeten, dient hij alsnog de vergeten dosis te inhaleren, behalve als het tijd is voor de volgende dosis. Je kind mag nooit een dubbele dosis nemen om een vergeten dosis in te halen!

Je apotheker kan je nuttige informatie geven voor een veilig en doeltreffend gebruik van de geneesmiddelen van je kind.

Als je kind een doseeraërosol dient te gebruiken, kan een voorzetkamer gebruikt worden om de inhalatie van zijn astmageneesmiddel te vergemakkelijken. Voor het doeltreffend gebruik van een doseeraërosol dient de inademing namelijk gesynchroniseerd te worden met het vrijkomen van de dosis. Heel wat kinderen krijgen dit mechanisme niet onder de knie. Een voorzetkamer is een reservoir waarin een dosis wordt verstoven. Langs het mondstuk van de voorzetkamer kan het kind deze dosis rustig, in verschillende teugen, inademen.

Een voorzetkamer dient één keer per week te worden gereinigd. Sommige voorzetkamers mogen gereinigd worden in de vaatwasser. Indien dit niet het geval is, dient de voorzetkamer wekelijks ondergedompeld te worden in een sopje van water en zeep. Spoel de voorzetkamer niet na en droog hem niet af, maar laat hem aan de lucht drogen. De voorzetkamer mag opnieuw gebruikt worden eens deze droog is.



Gebruiksaanwijzing voorzetkamer:

1. Verwijder het beschermkapje van de inhalator.
2. Schud de inhalator voor gebruik. Bij eerste gebruik of wanneer de inhalator één week of langer niet werd gebruikt, puff dan tweemaal in de lucht.
3. Plaats het mondstuk van de inhalator in de daarvoor voorziene opening van de voorzetkamer. Houd hierbij de inhalator verticaal met de opening naar beneden (reservoir naar boven). Indien je kind een masker nodig heeft, plaats deze dan op de inhalatiekamer
4. Laat je kind rechtop zitten of staan en het hoofd iets achterover houden. Hierdoor zijn de luchtwegen zo recht mogelijk en is er minder neerslag in de keel.
5. Zorg dat je kind het mondstuk van de voorzetkamer tussen de tanden neemt en de lippen eromheen sluit, of plaats het masker over mond en neus.
6. Laat je kind langzaam en volledig in de voorzetkamer uitademen en vuur maximaal 1 dosis af terwijl je kind tegelijkertijd rustig inademt.
7. Laat het kind rustig 10 keer in- en uitademen door de voorzetkamer.
8. Indien meer dan 1 puff per keer werd voorgeschreven, haal dan de inhalator uit de voorzetkamer en herhaal stap 2 tot en met 7.
9. Haal de inhalator uit de voorzetkamer en plaats het beschermkapje terug op de inhalator.
10. Indien een inhalatiecorticosteroïde werd gebruikt, laat dan je kind de mond en keel met water spoelen. Lukt dit niet, laat je kind dan iets eten of drinken. Heeft je kind een voorzetkamer met masker gebruikt? Vergeet dan ook niet het gelaat te reinigen met een vochtig washandje.





Is het astma van je kind onder controle?

Met de 'child-Asthma Control Test' (c-ACT) of astma controletest voor kinderen bepaal je snel en eenvoudig of het astma van je kind tussen 4 en 11 jaar onder controle is.

De test bestaat uit zeven vragen:

Laat je kind de eerste vier vragen beantwoorden. Als je kind hulp nodig heeft bij het lezen of begrijpen van een vraag, mag je helpen, maar laat je kind zelf het antwoord kiezen.





1 Hoe is het vandaag met je astma?

				Score
Heel slecht	Slecht	Goed	Heel goed	
0	1	2	3	





2 Hoeveel last heb je van je astma als je rent, turnt of sport?

				Score
Ik heb er veel last van, ik kan niet doen wat ik wil	Ik heb er last van en ik vind het vervelend	Ik heb er een beetje last van, maar het gaat wel	Ik heb er geen last van	
0	1	2	3	

3 Moet je hoesten door je astma?

				Score
Ja, de hele tijd	Ja, meestal	Ja, soms wel	Nee, nooit	
0	1	2	3	

4 Word je 's nachts wakker door je astma?

				Score
Ja, de hele tijd	Ja, meestal	Ja, soms wel	Nee, nooit	
0	1	2	3	

Vul de resterende drie vragen zelf in, zonder dat je antwoorden beïnvloed worden door de antwoorden van je kind.

5 Hoeveel dagen had je kind de afgelopen 4 weken overdag astma-klachten?

5	4	3	2	1	0	Score
Helemaal niet	1-3 dagen	4-10 dagen	11-18 dagen	19-24 dagen	Elke dag	

6 Hoeveel dagen had je kind de afgelopen 4 weken overdag last van piepende ademhaling door het astma?

5	4	3	2	1	0	Score
Helemaal niet	1-3 dagen	4-10 dagen	11-18 dagen	19-24 dagen	Elke dag	

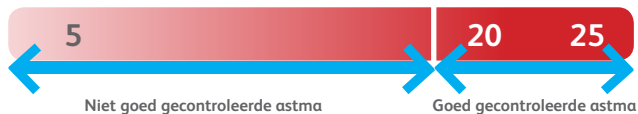
7 Hoeveel dagen werd je kind de afgelopen 4 weken 's nachts wakker door het astma?

5	4	3	2	1	0	Score
Helemaal niet	1-3 dagen	4-10 dagen	11-18 dagen	19-24 dagen	Elke dag	

Totaal

Tel de resultaten van alle scorevakjes bij elkaar op voor de totaalscore

Indien de score lager is dan 20, zou het kunnen dat het astma van je kind de laatste vier weken niet zo goed onder controle was. Maak een afspraak met de arts van je kind om de resultaten van de test te bespreken.

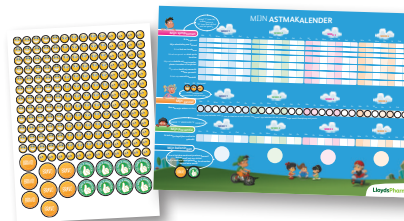


Copyright 2002 by QualityMetric Incorporated. Asthma Control Test is a trademark of QualityMetric Incorporated www.asthmacontroltest.com

Hoe kan je als ouder je kind helpen?

- Leg je kind de ziekte uit. Praat met hem over de gevoelens die hij bij de aandoening heeft en moedig hem aan.
- Verzeker je ervan dat je kind de inhalatietechnieken goed beheerst en weet wanneer hij welke behandeling dient te gebruiken.
- Zelfs wanneer je kind trouw zijn medicatie neemt, kan hij nog steeds een astma-aanval krijgen. Bespreek vooraf met de behandelende arts wat je in dergelijk geval dient te doen. Een astma-aanval kan beangstigend zijn en kinderen kunnen er flink van schrikken. Blijf dus zelf zo rustig mogelijk en laat je kind onmiddellijk zijn medicatie zoals voorgeschreven innemen. Concentreer je op zijn ademhaling en maak indien nodig zijn kledij losser. Contacteer de arts als de symptomen niet verbeteren.
- Vermijd zo veel als mogelijk de prikkels waar je kind last van heeft. Rook ook nooit in de omgeving van kinderen.
- Geef je kind stap voor stap meer verantwoordelijkheid in zijn behandeling, bijvoorbeeld bij het innemen van geneesmiddelen of het vermijden van uitlokkende prikkels.

Vraag de astmakalender met stickers aan je apotheker. Deze laat toe je kind meer te betrekken bij zijn behandeling.



Astma in het dagelijks leven

Tips & tricks bij allergie

Allergie aan huisstofmijt en stofdeeltjes in huis

- Vermijd/verwijder broeishaarden van huisstofmijt (zeker in slaapkamers): tapijten, kussens, knuffels, stoffen zetels, gordijnen, stapel boeken langs het bed, ...
- Zorg voor proper beddengoed:
 - Kies een matras uit synthetische materialen.
 - Vermijd dekbedden en kussens uit dons.
 - Stofzuig 1 keer per week beide kanten van de matras gedurende 5 minuten. Verlucht vervolgens de slaapkamer gedurende 2 uur.
 - Leg het dekbed tijdens de dag open.
 - Schud lakens en dekens 2 keer per week buiten uit.
 - Was beddengoed (lakens, kussenslopen, ...) en nachtkleding minstens eenmaal per week op 60°C.
 - Overtrek de matras met een anti-huisstofmijt hoes.
- Vermijd gedragen kledij op een hoopje op elkaar te gooien in de slaapkamer. Laat je kind zich ook liever niet omkleden in de slaapkamer. Berg kledij op in afgesloten kasten.
- Behoud een luchtvochtigheidsgraad van 60%. De temperatuur in de slaapkamer mag niet meer dan 19°C bedragen.
- Open de ramen tijdens het stofzuigen.
- Verlucht de slaapkamer minstens 15 minuten per dag (idealiter ook de andere ruimtes).

Allergie aan pollen

- Vermijd tocht en open ramen tijdens het rijden.
- Houd je kind uit de buurt van ventilators.
- Ga liefst niet met je kind wandelen op het platteland of in het bos. Winderige plaatsen zijn ook af te raden (uitgezonderd de kust).
- Laat je kind geen zware sportactiviteit of fysieke inspanning doen in openlucht wanneer een hoog pollengehalte wordt aangekondigd.
- Laat je kind niet op vers gemaaid gras lopen.
- Laat je kind een zonnebril dragen, zeker bij winderig weer.
- Spoel regelmatig de neusholtes en ogen van je kind om allergenen te verwijderen.
- Laat je kind regelmatig de handen wassen.
- Laat je kind eerder een douche nemen dan een bad.
- Was het haar na een wandeling in de natuur maar ook elke avond voor het slapen gaan zodat de pollen zich niet in het hoofdkussen nestelen.
- Verander dagelijks zijn kledij.
- Laat de was niet buiten drogen. De stuifmeeldeeltjes kunnen zich er aan vasthechten.
- Beperk het verluchten van de woning tijdens het pollenseizoen, als de pollenconcentraties in de lucht hoog zijn. Tijdens langere regenperiodes zijn de concentraties zeer laag en kan je langer verluchten.

Allergie aan huisdieren

Het wegdoen van het dier is uiteraard de meest efficiënte maatregel, maar dit is natuurlijk gemakkelijker gezegd dan gedaan. Als je geen afstand van je huisdier wenst te nemen, kan je hetvolgende proberen:

- Geef het huisdier elke week een bad.
- Vervang tapijten door vloerbedekking die gemakkelijk met water te reinigen is.
- Reinig regelmatig en zorgvuldig de kamers waar het dier veel zit.
- Weer het dier uit de slaapkamer.

Allergie voor huisschimmels

Vochtbestrijding in de woning is de beste maatregel. Hoge vochtconcentraties binnenshuis vergroten namelijk de kans op schimmelvorming. Denk hierbij ook aan planten binnenshuis. De vochtige aarde in de bloempot vormt steeds een broeihaard voor schimmels.



De herfst/winterperiode

Het winterseizoen is voor veel astmapatiënten een lastige periode. Koude, wind en mist kunnen de astmaklachten namelijk verergeren of een astma-aanval uitlokken.

Dit geldt zeker bij buitenactiviteiten. Inspanningsastma is een bijzondere vorm van astma die meestal optreedt na intensieve inspanning, vooral in een koude en/of droge omgeving.

Tijdens dit seizoen komen ook typisch verkoudheden en luchtweginfecties voor, die de astmaklachten verergeren.

Enkele tips:

- Laat je kind bij koud weer zoveel mogelijk door de neus ademen. Zo wordt de lucht verwarmd voordat ze wordt ingeademd.
- Laat je kind bij koud weer of mist een sjaal voor mond en neus dragen. Dit zorgt ervoor dat de ingeademde lucht minder koud is.
- Voorkom zoveel mogelijk sterke temperatuurswisselingen.
- Laat je kind in de winter zoveel mogelijk binnen sporten in een verwarmde vochtige ruimte. Zwemmen is bijvoorbeeld ideaal.
- Bevochtig de lucht binnenshuis voldoende.
- Ventileer het huis regelmatig.
- Verwaarloos geen bronchitis of verkoudheid.

De ademhaling

De ademhaling is het geheel van verschijnselen dat het absorberen van zuurstof (inademen) en het uitstoten van koolstofdioxide door ons lichaam (uitademen) toelaat. Een goede ademhaling vereist een gecoördineerde actie van alle luchtwegspieren. De ademhaling gebeurt instinctief maar de manier van ademhalen varieert van persoon tot persoon.

Het is uiterst belangrijk je ademhaling te beheersen. Iedereen kan leren beter te ademen. Hiervoor bestaan er oefeningen die ook toegepast kunnen worden om stress te verminderen of om de concentratie te verbeteren.

Enkele tips voor je kind om beter te ademen

- Adem zoveel mogelijk door de neus. Je neus werkt bij het ademen als een soort filter die fijne stofdeeltjes tegenhoudt, zodat alleen propere lucht je longen bereikt.
- Aarzel niet te geeuwen en je uit te rekken. Dit bevrijdt de ademhaling.
- Pauzeer voldoende tijdens het praten.
- Wees ontspannen.

Ademhalingsoefening om zich te ontspannen

Onderstaande oefening kan je kind helpen ontspannen. Ze kan rechtstaand uitgevoerd worden (het lichaam is ontspannen, de voeten licht gespreid, de knieën lichtjes gebogen) of zittend.

- Hou je armen langs het lichaam. Hef bij het inademen traag de armen op tot op borsthoogte. Spreid de armen wijd uit elkaar. Zeg in gedachten: 'De longen gaan open, worden groter en absorberen veel zuurstof'.
- Beweeg bij het uitademen traag de armen naar voor. Zeg in gedachten: 'De opgebruikte lucht verlaat samen met al het negatieve mijn lichaam.'
- Herhaal dit verschillende keren. Eenmaal de oefening beëindigd, laat je de armen weer traag zakken. Leg je handen op je buik en blijf een tijdje in deze positie.

Kan je kind sport beoefenen?

Het is mogelijk dat je kind het bij een inspanning benauwd krijgt. Toch is lichaamsbeweging erg belangrijk bij kinderen met astma en dient het aangemoedigd te worden. **Sport en andere vormen van lichaamsbeweging bevorderen namelijk de long- en hartwerking en de mentale gezondheid van kinderen en jongeren met astma.**

Sporten dient in optimale omstandigheden te gebeuren, dit betekent met een aangepaste opwarmingsperiode van gewoonlijk 15 minuten. Laat het kind steeds aan eigen tempo sporten. Gun het rust als het even niet meer mee kan. Zwemmen wordt aangeraden gezien de vochtige lucht in het zwembad minder snel een luchtwegvernauwing zal geven. Lopen wordt daarentegen eerder afgeraden omdat het een versnelde ademhaling veroorzaakt. Daarbij zal koude en droge lucht de luchtwegen prikkelen.

Astmapatiënten dienen steeds hun noodbehandeling bij de hand te houden bij het beoefenen van een sport. Indien je kind gevoelig is voor astma-aanvallen door inspanning, kan gedacht worden aan preventieve medicatie. Hiervoor wordt doorgaans zo'n 15 tot 30 minuten vóór de inspanning 1 tot 2 puffs van de noodbehandeling gebruikt. Praat erover met de behandelende arts.



En reizen?

De zee, het gebergte, het buitenland, de trein, het vliegtuig, ... het is allemaal mogelijk, mits de astma van je kind onder controle is.

Enkele tips en weetjes:

- **Het gebergte:** de blootstelling aan allergische prikkels is in de bergen geringer dan op zeeniveau. Een hoogte tussen 1300 en 1800 meter wordt aangeraden voor zij die allergisch zijn aan mijten. Deze komen op die hoogte namelijk zelden voor. Ook de pollenconcentraties zijn lager in het gebergte. In de bergen is de lucht meestal schoner. Het hooggebergte (+ 2500 m) wordt dan weer afgeraden gezien de lucht er koud en droog is en minder zuurstof bevat.
- **De zee** wordt over het algemeen zeer goed getolereerd door astmalijders. Als je kind allergisch is, kan een verblijf aan zee echter wel problemen geven. Ga bij voorkeur niet naar een badplaats waar het hard waait of naar een gebied waar kans is op zandstormen.
- **Grote steden:** luchtwegproblemen kunnen verergeren als gevolg van luchtvervuiling. In grote steden kan dat, vooral in de zomer door stof en hitte, zeer belastend zijn.
- **Sport op vakantie:** bespreek met de behandelende arts hoe je kind zich hierop het best kan voorbereiden. Indien je kind sport onder de begeleiding van een monitor, licht deze dan zeker in over zijn astma. Diepzeeduiken met zuurstofflessen is absoluut afgeraden.

- **Het buitenland:** neem inlichtingen over de medische voorzieningen van het land en over de modaliteiten ter waarborging van eventuele medische kosten. Neem uit voorzorg een medische repatriëringsverzekering. Neem binnen Europa de Europese ziekteverzekeringskaart mee die verkrijgbaar is bij je mutualiteit. Deze kaart is nominaal en persoonlijk. Zelfs kinderen moeten hun eigen kaart hebben.
- **Voor alle bestemmingen:** neem meer dan voldoende medicatie mee om de vakantieperiode te overbruggen. Bewaar de geneesmiddelen in je handbagage voor het geval de koffer zoek raakt. In sommige landen is een medische verklaring voor het meebrengen van je medicatie verplicht. Het kan ook handig zijn om een medisch paspoort bij je te hebben als je op reis gaat.





Want jouw gezondheid
ligt ons nauw aan het hart!

Heb je vragen?
Stel ze aan je **Lloydpharma**-apotheker.



0912028