

4. Leefstijladviezen

Een gezonde levensstijl is voor het kind heel belangrijk. Zo kan uw kind beter niet in contact komen met rokers. Het is van belang om het kind gezond te laten eten en het aan sport te laten doen.

Roken

Roken in de nabijheid van kinderen, zeker als ze astma hebben, is sterk af te raden. Kinderen met astma hebben méér en vaker klachten van hun ziekte als ze in een huis wonen waarin gerookt wordt dan wanneer er binnen niet gerookt wordt. Het huis moet volledig rookvrij zijn. Roken onder de dampkap of in een aparte ruimte blijft slecht: de rookpartikels verspreiden zich verder in huis en blijven hangen in de gordijnen. Roken in de auto is uit den boze. Blootstelling aan E- sigaret is ook zeer schadelijk !

Probeer absoluut te vermijden dat de astma-patiënt als tiener zelf begint te roken.

Allergie

Indien er een onderliggende allergie werd vastgesteld, dan wordt deze infogids aangevuld met specifieke informatie over het vermijden van de allergische prikkels.

Gezonde voeding

Naast een gezonde voeding helpt sport om het lichaamsgewicht onder controle te houden. Dit is van belang omdat overgewicht een rol kan spelen bij astma.

Kinderen met astma hebben namelijk nog meer last van kortademigheid als ze ook overgewicht hebben.

Een diëtiste kan uw kind - indien nodig- begeleiden bij een individueel dieet om het eetgedrag te verbeteren.

Sport

Inspanningen kunnen een astma-aanval uitlokken, maar sport is gezond voor kinderen met astma. Astma en sport gaan prima samen. Onderzoek toont aan dat kinderen met astma die sporten over het algemeen minder medicatie nodig hebben.

Welke sport is niet belangrijk, wel dat je het leuk vindt. Wie sport en beweegt wordt fitter, krijgt een groter uithoudingsvermogen en een betere conditie.

De ademhaling is hierdoor beter te controleren. Dat geeft meer zelfvertrouwen.

Wel is het belangrijk op op jouw eigen tempo te sporten: als het even niet meer lukt, moet je gaan rusten. Het kan noodzakelijk zijn om 15 min. voor aanvang van de inspanning een luchtwegverwijder toe te dienen.

Het risico dat er klachten ontstaan, hangt af van het soort activiteit: lopen geeft vaker problemen dan turnen, zwemmen, intervalsporten (balsporten) of een korte rit per fiets. Toch zijn er kinderen die ook bij het fietsen regelmatig problemen ondervinden. Veel hangt af van de duur van de inspanning en van de weersomstandigheden.

Maatregelen om inspanningsastma te vermijden

- Wees waakzaam bij het sporten in koude/ droge lucht, mist en in stofferige omgeving.
- Sport niet tijdens hoge ozonconcentraties.
- Kinderen met een pollenallergie kunnen tijdens het pollenseizoen beter niet intensief buiten sporten.
- Zorg altijd voor een geleidelijk opgebouwde opwarming van 15 minuten.
- Bij koud weer een sjaal gebruiken.
- Stimuleer neusademhaling en let op een correcte ademhalingsstechniek.
- Tijdens ziekte of wanneer de astma niet onder controle is, mag niet deelgenomen worden aan de sportactiviteit. (attest van arts wenselijk)
- Gespecialiseerd advies is noodzakelijk bij deelname aan competitie en/of wedstrijden.
- Duursporten en sporten op grote hoogte of diepte worden afgeraden.

In het zwembad

Zwemmen is de beste sport voor kinderen met astma, maar ook hier zijn voorzorgen aan de orde. Chloordampen in het gebouw van het zwembad kunnen de luchtwegen echter irriteren zodat soms klachten optreden zelfs als het kind niet zwemt. Chloordampen ontstaan door reactie van urine met chloor en zijn daarom in hogere concentraties aanwezig in zwembaden waar veel kleine kinderen zwemmen. Chloordampen zijn niet alleen irriterend voor de luchtwegen, maar ook voor de huid.

Kinderen met eczeem moeten na het zwemmen de tijd nemen om te douchen (met niet te heet water).

Voor het zwemmen moeten ze zich insmeren met een beschermende crème en achteraf een hydraterende crème aanbrengen.