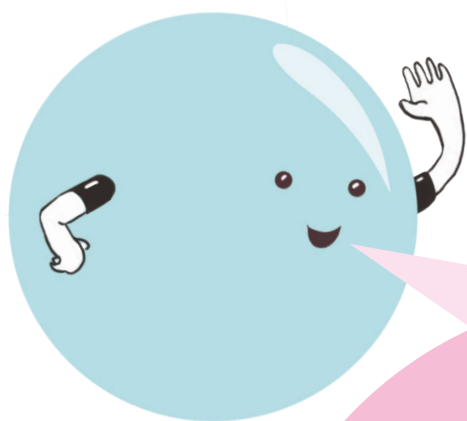


Edukační
materiál pro děti
s diagnózou
asthma
bronchiální

S ASTMILKOU ZA POZNÁNÍM TVĚ NEMOCI





Ahoj,

jmenuji se Astmilka
a jsem vzduchová bublinka.

Co nám pomůže?
Dozvíme se v brožuře.

Provedu tě nemocí
a budu tvou pomocí.

OBSAH

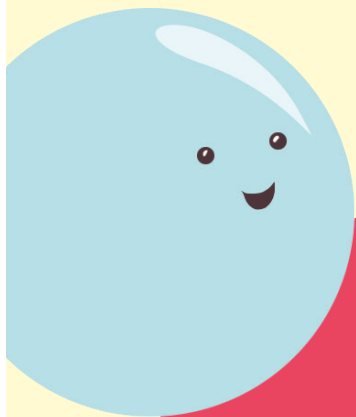
Co se to se mnou děje? 2

Na co si mám dát pozor? 4

Jak mohu svou nemoc léčit? 6

Proč je důležité naučit se správně
používat inhalační pomůcky? 8

CO SE TO SE MNOU DĚJE?



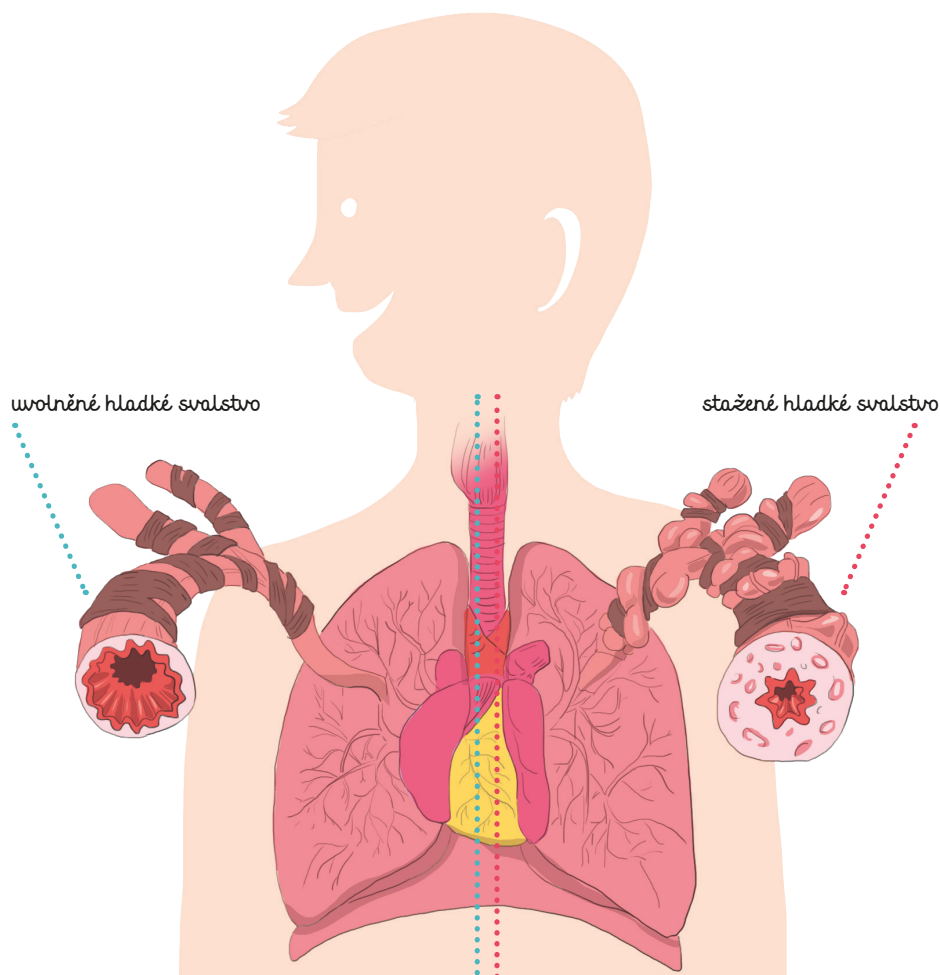
Asthma

je chronický zánět dýchacích cest.

Tvé průdušky citlivě reagují na určité podněty, mohou se stáhnout a omezovat tě v dýchání.

Můžeš často kašlat
a během hry venku se zadýcháš.

JAK VYPADAJÍ MÉ DÝCHAČÍ CESTY?



uvolněné hladké svalstvo

stažené hladké svalstvo

Takhle vypadají normální
dýchací cesty

A takhle mohou vypadat tvé
průdušky....

průdušková stěna je postižena
zánětem, tvoří se otok a ty máš
tak méně prostoru pro dýchání

NA CO SI MÁM DÁT POZOR?

Tvé potíže se mohou zhoršit
v období jara a léta (pylová sezóna),
v místě s výskytem plísní
a v prašném prostředí.

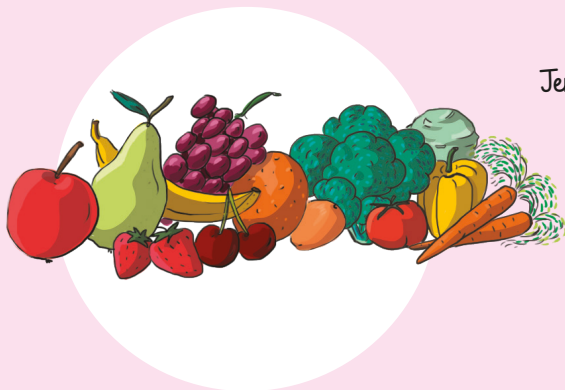
Nevhodé jsou proto koberce a záclony
ve tvém pokojičku,
které zachycují spoustu
prachu.

Pokud si chceš pořídit zvířátko,
porad se raději nejdříve
se svým alergologem,
mohlo by ti přitížit.

Co by ti rozhodně
škodilo, je pobyt
v zakouřených
prostorách.



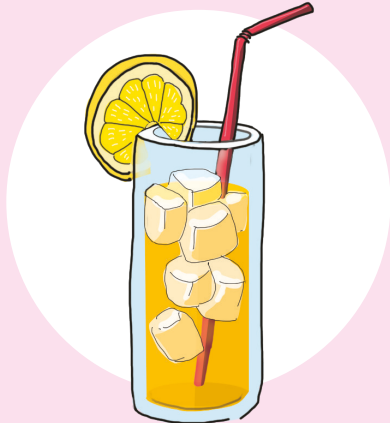
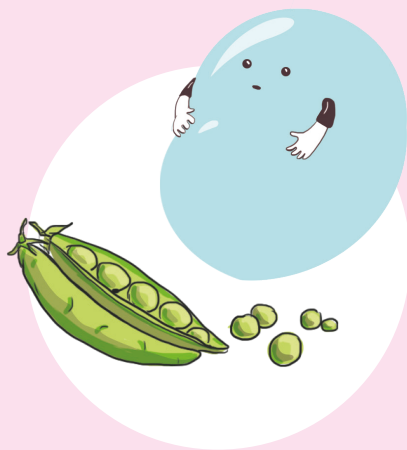
A JAK JE TO S JÍDELNÍČKEM?



Ten by měl obsahovat dostatek syrové zeleniny a ovoce (pokud na ně nemáš alergii), více bílkovin a méně jednoduchého cukru.



Pozor na velké množství fazolí a hrachu, řadí se mezi nadýmové potraviny, mohou ti zvětšit břicho a bude se ti tak hůře dýchat.



Také pozor na ledové nápoje. Mohly by vést ke stažení tvých dýchacích cest a mohlo by se ti hůře dýchat.



JAK MOHU SVOU NEMOC LÉČIT?

Dle závažnosti tvého onemocnění ti tvůj alergolog doporučí vhodné léky. Díky protizánětlivým lékům, které je nutno užívat denně, se ti začnou hojit průdušky.

Tyto léky také zabrání zhoršení tvého stavu, a ty se tak budeš moci naplno věnovat i tělesným aktivitám.

Naopak úlevové léky, které není potřeba užívat denně, ti pomohou v případě ztíženého dýchání či nepřestávajícího kašle.



Tvé asthma může zlepšit delší pobyt u moře. Mořský vzduch je vlhký, slaný, přesycen minerály a pomáhá rozpouštět hleny v dýchacích cestách. Vhodný je i pobyt na horách ve výšce nad 1000 m n. m.



Důležité je také cvičení. Protahování a procvičování krčních, hrudních, břišních a zádočných svalů je spojeno se správným dýcháním.

Zábavné může být například bubláni do vody s pomocí slánky. Během cvičení se nadechuj nosem a vydechuj ústy do slánky.

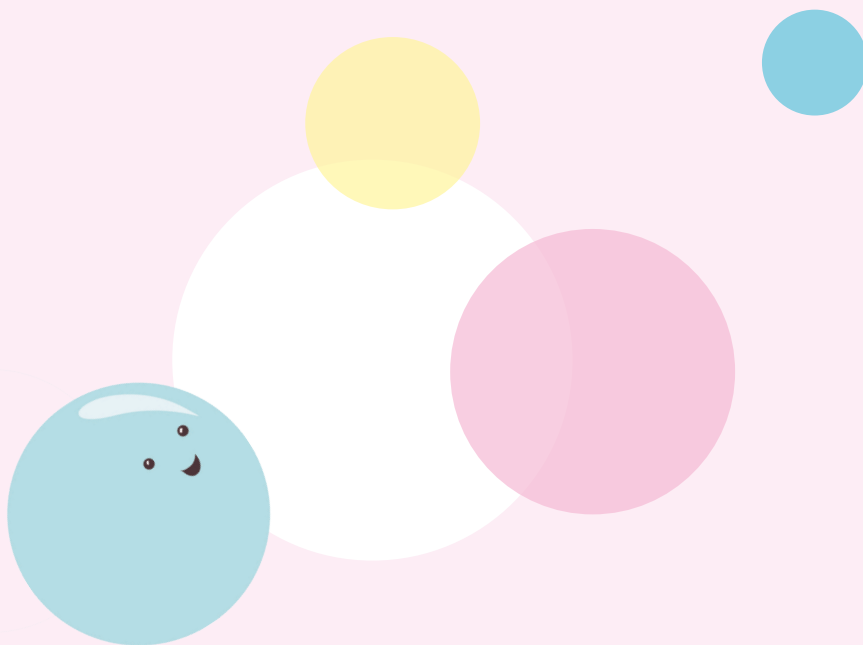


Při hře na dechové nástroje posiluješ dýchací svaly a učíš se správně používat svůj dech.

PROČ JE DŮLEŽITÉ NAUČIT SE SPRÁVNĚ POUŽÍVAT INHALAČNÍ POMŮCKY?

Při inhalování (vdechování) se léky dostávají přímo do dýchacích cest. Aby ti lék co nejvíce pomohl, je třeba se s ním naučit správně zacházet a kontrolovat inhalační techniku.

Sedni si pohodlně a vzpřímeně, aby se ti "otevřely" dýchací cesty.
Po vdechnutí léku je důležité zadržet dech alespoň na 10 sekund.



Aerosolový dávkovač s inhalačním nástavcem s maskou



1. Nejprve odstraň uzávěr dávkovacího inhalátoru a inhalačního nástavce.
2. Zasuň dávkovací inhalátor do zadní části inhalačního nástavce.
3. Nástavec s inhalátorem 4-5krát protřepej.
4. Připevni masku na náústek inhalačního nástavce, jemně maskou pootoč, až bude dobře těsnit.
5. Masku přitiskni pevně přes nos a ústa k obličejí. Vstříkni 1krát léčivo do komory nástavce. Proveď 5 klidových nádechů a výdechů. Poté vydechni mimo masku.
6. Po inhalaci si vypláchni ústa vodou.

Údržba: Rozeber nástavec, vymyj teplou vodou s jemným mýdlovým roztokem a nechej vyschnout. Čisti dle potřeby.

Diskus



1. Drž vnější tmavší kryt jednou rukou a palcem druhé ruky otáčej vnitřním krytem, dokud neuslyšíš klapnutí.
2. Natáhni postranní páčku, dokud neuslyšíš klapnutí.
3. Než přiložíš inhalátor Diskus k ústům, co nejvíce vydechni.
4. Vlož mezi rty náústek inhalátoru, pevně jej rty sevři, usilovně a zhluboka se nadechni přes inhalátor, asi 10 sekund zadrž dech, vyjmi náústek z úst a poté vydechni.
5. Vnitřní světlejší kryt otoč zpět, dokud neuslyšíš klapnutí. Páčka se automaticky vrátí do původní polohy a je znovu nastavena k aplikaci další dávky.
6. Po inhalaci si vypláchni ústa vodou.

Údržba: Nelze čistit.

Easyhaler



1. Sundej kryt náústku. Důkladně 3-5krát protřepej inhalátor nahoru a dolů. Prášek se řádně uvolní a odměří se správná dávka.
2. Drž inhalátor ve svislé poloze sevřený mezi ukazováčkem a palcem. Zmáčkni jednou inhalátor mezi prsty, dokud neuslyšíš cvaknutí, a nech inhalátor vrátit do původní polohy. Tím se do dávkovací komůrky uvnitř náústku odměří dávka.
3. Vlož náústek do úst mezi zuby a pevně jej sevři rty. Usilovně a zhluboka se nadechni, asi na 10 sekund zadrž dech, vyjmi náústek z úst a poté vydechni.
4. Po inhalaci si vypláchni ústa vodou.

Údržba: Náústek vyčisti alespoň jednou týdně suchou látkou. Nikdy nepoužívej vodu, prášek v Easyhaleru je citlivý na vlhkost!

Turbuhaler



1. Uchop inhalátor tak, aby směřoval barevným prstencem dolů.
2. Odšroubuj bílý ochranný kryt náústku.
3. Otoč prstencem na jednu stranu a zpět, uslyšíš kontrolní cvaknutí.
4. Vydechni mimo inhalátor a vlož náústek inhalátoru mezi rty a pevně jej rty sevři.
5. Usilovně a zhluboka se nadechni, asi na 10 sekund zadrž dech a poté vydechni.
6. Zašroubuj kryt náústku.
7. Po inhalaci si vypláchni ústa.

Údržba: Vnější část náústku čisti suchým hadříkem, nikdy nepoužívej vodu ani jinou tekutinu. Čisti náústek jednou týdně.

POZNÁMKY



Autor: Simona Mádrová

Ilustrace: Mgr. art. Lucia Lukáčová

Publikace vznikla jako součást bakalářské práce
"Edukační materiál pro děti s diagnózou asthma bronchiale"

Vedoucí práce: PhDr. Hana Svobodová, Ph. D.

Odborný konzultant: MUDr. Jan Potěšil, Ph. D.

Dále spolupracovala: MUDr. Lenka Marhanová

květen, 2018