



## Μαθητές με Θέματα Υγείας

### Άσθμα



## Άσθμα



### Οδηγίες για την τάξη (έμφαση στις μεθόδους διδασκαλίας)

1. **Εκπαιδεύστε τους μαθητές σχετικά με το άσθμα**, ώστε να μπορούν να δείξουν μεγαλύτερη κατανόηση (στο πλαίσιο των πρώτων βοηθειών, των επιστημών ή προγραμμάτων υγείας), χωρίς να αποκαλύπτουν ή να σχολιάζουν τη συγκεκριμένη κατάσταση άσθματος του μαθητή.
2. **Αφήστε τους μαθητές με άσθμα να χρησιμοποιούν το φάρμακό τους όταν χρειάζεται.**
3. **Χρησιμοποιήστε κιμωλία "χωρίς σκόνη" ή πίνακες με επιφάνεια γραφής στεγνού σβησίματος.**
4. **Προετοιμαστείτε και να είστε έτοιμοι να βοηθήσετε τους μαθητές με άσθμα να διαχειριστούν το φάρμακό τους** εάν δεν είναι αρκετά μεγάλοι για να το διαχειριστούν αυτομάτως ή να είναι άμεσα διαθέσιμο (όχι κλειδωμένο) στο γραφείο της νοσοκόμας.
5. **Ενθαρρύνετε τον μαθητή με άσθμα να συμμετάσχει σε φυσικές δραστηριότητες**, αλλά βεβαιωθείτε ότι παίρνουν τις κατάλληλες προφυλάξεις, όπως οι κατάλληλες ασκήσεις προθέρμανσης και αποθεραπείας και έχουν μαζί τους το φάρμακο τους
6. **Επιτρέψτε σε ένα μαθητή με άσθμα να ακολουθήσει μια ήσυχη δραστηριότητα** αν η ανάκαμψη από ένα οξύ επεισόδιο εμποδίζει την πλήρη συμμετοχή.
7. **Ελέγξτε/Καλύψτε χημικά και πτητικά υλικά που χρησιμοποιούνται στην επιστήμη, την τέχνη και άλλα μαθήματα.**
8. **Αποφύγετε τη χρήση στυλών, κόλλας και χρωμάτων που εκπέμπουν ενοχλητικές αναθυμιάσεις.** Εξηγήστε τον λόγο για να δώσετε στην τάξη την ευκαιρία να ενημερωθεί και να καταλάβει.
9. **Κατανοήστε ότι ένας μαθητής με άσθμα μπορεί να αισθάνεται:** υπνηλία ή να νιώθει κουρασμένος, διαφορετικός από τους άλλους μαθητές, ανήσυχος για την πρόσβαση σε φάρμακα και αμήχανος για τη διακοπή των σχολικών δραστηριοτήτων, που μπορεί να προκληθεί από τα συμπτώματα του άσθματος του.

[Αναφορές: [National Heart, Lung and Blood Institute \(NHLBI\)](#) (2014) *Managing Asthma: A Guide for Schools.*, National Institutes of Health, U.S. Department of Health and Human Services, and the Fund for the Improvement and Reform of Schools and Teaching, Office of Educational Research and Improvement (OERI), U.S. Department of Education. NIH Publication No. 91-2650. Available at: [https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/resources/lung/NACI\\_ManagingAsthma-508%20FINAL.pdf](https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/resources/lung/NACI_ManagingAsthma-508%20FINAL.pdf)]

*Asthma Initiative of Michigan for Healthy Lungs:* <http://getastmahelp.org/teacher.aspx>

Asthma – UK (2006) Asthma awareness for school staff: <http://www.devon.gov.uk/sc-mar1010016.pdf>



**Οδηγίες στο επίπεδο του σχολείου (έμφαση στις μεθόδους διδασκαλίας)**

**Εκπαιδευτικές Επισκέψεις / Εκδρομές / Κατασκηνώσεις / Σχολικές Ανταλλαγές / Εκδρομές στο Εξωτερικό**

Κάνετε σχέδια για να χειριστείτε τη θεραπεία ενός μαθητή με άσθμα κατά τη διάρκεια οποιωνδήποτε δραστηριοτήτων εκτός του σχολικού χώρου, όπως οι σχολικές εκδρομές ή να κάνετε τις ανάλογες αλλαγές (π.χ. αλλαγή προορισμού αν δεν είναι κατάλληλη εξαιτίας ακραίων καιρικών συνθηκών ή υψηλή συγκέντρωση γύρης).

**Άλλα (Μέτρα Υγείας και Διαχείριση Εγκαταστάσεων)**

- 1. Μειώστε τις πηγές ενεργοποίησης άσθματος στο σχολικό περιβάλλον για να εξασφαλίσετε την ασφάλεια:** εφαρμόστε έλεγχο παρασίτων, επιβάλετε πολιτική απαγόρευσης καπνίσματος, σκουπίζετε την τάξη ανά τακτά χρονικά διαστήματα, κάνετε επισκευές ή βαψίματα σε περιόδους διακοπών, μειώστε την ακαταστασία στην τάξη για να μειώσετε τη συσσώρευση σκόνης.
- 2. Κάνετε σχέδια για να χειριστείτε τη θεραπεία ενός μαθητή με άσθμα** κατά τη διάρκεια οποιωνδήποτε δραστηριοτήτων εκτός του σχολικού χώρου, όπως οι σχολικές εκδρομές ή να κάνετε τις ανάλογες αλλαγές (π.χ. αλλαγή προορισμού αν δεν είναι κατάλληλη εξαιτίας ακραίων καιρικών συνθηκών ή υψηλή συγκέντρωση γύρης).
- 3. Εξοπλίστε το σχολείο με κλιματιστικά και αφυγραντήρες,** διασφαλίζοντας ότι αυτά καθαρίζονται και συντηρούνται τακτικά, καθώς και προϊόντα καθαρισμού χωρίς αρώματα και φιάλες οξυγόνου.

[Αναφορά: [National Heart, Lung and Blood Institute \(NHLBI\)](https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/resources/lung/NACI_ManagingAsthma-508%20FINAL.pdf) (2014) *Managing Asthma: A Guide for Schools.*, National Institutes of Health, U.S. Department of Health and Human Services, and the Fund for the Improvement and Reform of Schools and Teaching, Office of Educational Research and Improvement (OERI), U.S. Department of Education. NIH Publication No. 91-2650. Available at: [https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/resources/lung/NACI\\_ManagingAsthma-508%20FINAL.pdf](https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/resources/lung/NACI_ManagingAsthma-508%20FINAL.pdf)

- 4. Παρέχετε στους μαθητές με άσθμα επιπρόσθετη υποστήριξη όταν χρειάζεται,** όπως μαθησιακές δυσκολίες, μαθησιακή υποστήριξη και εξατομικευμένη υποστήριξη διδασκαλίας, όταν ένας μαθητής με άσθμα χάνει χρόνο από το σχολείο για λόγους υγείας. Ζητήστε βοήθεια από έναν κοινωνικό λειτουργό ή ψυχολόγο αν ο μαθητής παρουσιάζει σημάδια συναισθηματικής δυσφορίας.

[Αναφορές: Kids Health: <http://kidshealth.org/en/parents/asthma-factsheet.html>

*Asthma – UK (2006) Asthma awareness for school staff: <http://www.devon.gov.uk/sc-mar1010016.pdf>*

- 5. Δημιουργήστε ένα πρωτόκολλο έκτακτης ανάγκης** σε συνεργασία με τους γονείς και τους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης και ορίστε έναν δάσκαλο για να επιβλέπει την εφαρμογή του (πρόληψη, καταστάσεις έκτακτης ανάγκης, επικοινωνία κ.λπ.). Βοηθήστε τους μαθητές να το αυτοδιαχειρίζονται ή επιτρέψτε στους γονείς να επισκέπτονται το παιδί στο σχολείο, εάν είναι απαραίτητο, για να παρακολουθήσουν και να βοηθήσουν στη διαχείριση της κατάστασης (π.χ. Έλεγχος Άσθματος Παιδικής Ηλικίας).

[Αναφορές: [National Heart, Lung and Blood Institute \(NHLBI\)](#) (2014) Managing Asthma: A Guide for Schools., National Institutes of Health, U.S. Department of Health and Human Services, and the Fund for the Improvement and Reform of Schools and Teaching, Office of Educational Research and Improvement (OERI), U.S. Department of Education. NIH Publication No. 91-2650. Available at: [https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/resources/lung/NACI\\_ManagingAsthma-508%20FINAL.pdf](https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/resources/lung/NACI_ManagingAsthma-508%20FINAL.pdf)

Allergy and Asthma Network Available at:

[http://www.allergyasthmanetwork.org/cms/wp-content/uploads/2014/06/Childhood\\_ACT.pdf](http://www.allergyasthmanetwork.org/cms/wp-content/uploads/2014/06/Childhood_ACT.pdf)

## Ασφάλεια

- 1. Μειώστε τις πηγές ενεργοποίησης άσθματος στο σχολικό περιβάλλον για να εξασφαλίσετε την ασφάλεια:** εφαρμόστε έλεγχο παρασίτων, επιβάλετε πολιτική απαγόρευσης καπνίσματος, σκουπίζετε την τάξη ανά τακτά χρονικά διαστήματα, κάνετε επισκευές ή βαψίματα σε περιόδους διακοπών, μειώστε την ακαταστασία στην τάξη για να μειώσετε τη συσσώρευση σκόνης.
- 2. Κάνετε σχέδια για να χειριστείτε τη θεραπεία ενός μαθητή με άσθμα** κατά τη διάρκεια οποιωνδήποτε δραστηριοτήτων εκτός του σχολικού χώρου, όπως οι σχολικές εκδρομές ή να κάνετε τις ανάλογες αλλαγές (π.χ. αλλαγή προορισμού αν δεν είναι κατάλληλη εξαιτίας ακραίων καιρικών συνθηκών ή υψηλή συγκέντρωση γύρης).
- 3. Δημιουργήστε ένα πρωτόκολλο έκτακτης ανάγκης** σε συνεργασία με τους γονείς και τους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης και ορίστε έναν δάσκαλο για να επιβλέπει την εφαρμογή του (πρόληψη, καταστάσεις έκτακτης ανάγκης, επικοινωνία κ.λπ.). Βοηθήστε τους μαθητές να το αυτοδιαχειρίζονται ή επιτρέψτε στους γονείς να επισκέπτονται το παιδί στο σχολείο, εάν είναι απαραίτητο, για να παρακολουθήσουν και να βοηθήσουν στη διαχείριση της κατάστασης (π.χ. Έλεγχος Άσθματος Παιδικής Ηλικίας).

[Αναφορές: [National Heart, Lung and Blood Institute \(NHLBI\)](#) (2014) Managing Asthma: A Guide for Schools., National Institutes of Health, U.S. Department of Health and Human Services, and the Fund for the Improvement and Reform of Schools and Teaching, Office of Educational Research and Improvement (OERI), U.S. Department of Education. NIH Publication No. 91-2650. Available at: [https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/resources/lung/NACI\\_ManagingAsthma-508%20FINAL.pdf](https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/resources/lung/NACI_ManagingAsthma-508%20FINAL.pdf)

Allergy and Asthma Network Available at:

[http://www.allergyasthmanetwork.org/cms/wp-content/uploads/2014/06/Childhood\\_ACT.pdf](http://www.allergyasthmanetwork.org/cms/wp-content/uploads/2014/06/Childhood_ACT.pdf)

## Σχολικές αγορές (μαθησιακοί πόροι, σχολικός εξοπλισμός, παιχνίδια, χώροι παιχνιδιού κλπ.)

Εξοπλίστε το σχολείο με κλιματιστικά και αφυγραντήρες, διασφαλίζοντας ότι αυτά καθαρίζονται και συντηρούνται τακτικά, καθώς και προϊόντα καθαρισμού χωρίς αρώματα και φιάλες οξυγόνου.

[Αναφορά: [National Heart, Lung and Blood Institute \(NHLBI\)](https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/resources/lung/NACI_ManagingAsthma-508%20FINAL.pdf) (2014) *Managing Asthma: A Guide for Schools.*, National Institutes of Health, U.S. Department of Health and Human Services, and the Fund for the Improvement and Reform of Schools and Teaching, Office of Educational Research and Improvement (OERI), U.S. Department of Education. NIH Publication No. 91-2650. Available at: [https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/resources/lung/NACI\\_ManagingAsthma-508%20FINAL.pdf](https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/resources/lung/NACI_ManagingAsthma-508%20FINAL.pdf)]

## Υποστήριξη μαθητών (οικονομική, ατομική υποστήριξη διδασκαλίας, συμβουλευτική υποστήριξη, υποστήριξη γλώσσας)

Παρέχετε στους μαθητές με άσθμα επιπρόσθετη υποστήριξη όταν χρειάζεται, όπως μαθησιακές δυσκολίες, μαθησιακή υποστήριξη και εξατομικευμένη υποστήριξη διδασκαλίας, όταν ένας μαθητής με άσθμα χάνει χρόνο από το σχολείο για λόγους υγείας. Ζητήστε βοήθεια από έναν κοινωνικό λειτουργό ή ψυχολόγο αν ο μαθητής παρουσιάζει σημάδια συναισθηματικής δυσφορίας.

[Αναφορές: Kids Health: <http://kidshealth.org/en/parents/asthma-factsheet.html>  
Asthma – UK (2006) *Asthma awareness for school staff*: <http://www.devon.gov.uk/sc-mar1010016.pdf>]

## Υποστηρικτική βιβλιογραφία

### Ορισμός του άσθματος

Το άσθμα είναι μια χρόνια (μακροχρόνια) ασθένεια των πνευμόνων που δημιουργεί φλεγμονές και δημιουργεί στένωση των αεραγωγών. Το άσθμα προκαλεί επαναλαμβανόμενες περιόδους συριγμού, θωρακικό σφίξιμο, δύσπνοια και βήχα. Ο βήχας εμφανίζεται συχνά τη νύχτα ή νωρίς το πρωί. Το άσθμα επηρεάζει τους ανθρώπους όλων των ηλικιών, αλλά αρχίζει συχνότερα κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας.

Το άσθμα είναι μια κατάσταση που επηρεάζει τους αεραγωγούς - τους μικρούς σωλήνες που μεταφέρουν αέρα στον πνεύμονα. Όταν ένα παιδί ή ένας νέος με άσθμα έρχεται σε επαφή με μια πηγή πρόκλησης άσθματος, οι μυες γύρω από τους τοίχους των αεραγωγών σφίγγονται, έτσι ώστε οι αεραγωγοί να γίνονται στενότεροι. Η επένδυση των αεραγωγών γίνεται φλεγμονή και αρχίζει να διογκώνεται. Συχνά δημιουργείται κολλώδης βλέννα ή φλέγμα. Όλες αυτές οι αντιδράσεις προκαλούν ερεθισμό των αεραγωγών, οδηγώντας στα συμπτώματα του άσθματος. Τα παιδιά και οι νέοι με άσθμα έχουν αεραγωγούς που είναι σχεδόν πάντα κόκκινοι και ευαίσθητοι (φλεγμονώδεις). Αυτοί οι αεραγωγοί μπορούν να αντιδράσουν άσχημα όταν έλθουν σε επαφή με πηγές ερεθισμού που προκαλούν άσθμα (NHLBI, 2014).

### Οι μαθητές με άσθμα μπορούν ανά πάσα στιγμή:

- να έχουν εξάρσεις που προκαλούν βήχα, συριγμό και σοβαρά προβλήματα αναπνοής
- πρέπει να λαμβάνουν φάρμακα από το στόμα ή εισπνεόμενα, συνήθως στο γραφείο του νοσηλευτή του σχολείου
- να νιώθουν αγχωμένοι, ανήσυχοι ή σε υπερδιέγερση μετά τη χρήση των εισπνευστήρων τους (που ονομάζονται επίσης βρογχοδιαστολείς)
- να χάνουν εκδρομές που θα μπορούσαν να επιδεινώσουν την κατάστασή τους
- να ζητούν την αφαίρεση των αλλεργιογόνων από τις αίθουσες διδασκαλίας που μπορούν να προκαλέσουν φλεγμονή
- να απαλλάσσονται από τη φυσική αγωγή ή από άλλες δραστηριότητες όταν εκδηλώνουν επεισόδια (NHLBI, 2014)

### Αντιμετώπιση Πηγών πρόκλησης Ασθματικών Αντιδράσεων

Οι μαθητές είναι πιθανό να συναντήσουν αυτά τις πιθανές αιτίες πρόκλησης άσθματος στο σχολείο:

- μούχλα
- γύρη
- ακάρεα σκόνης
- κατσαρίδες
- σκόνη κιμωλίας
- αρώματα/προϊόντα καθαρισμού ή άλλα χημικά
- άγχος, σάλιο ή ούρα από ζώα (NHLB, 2014).

### Διαχείριση Εξάρσεων στο Σχολείο

Ιδανικά, τα φάρμακα ταχείας ανακούφισης (που ονομάζονται επίσης φάρμακα διάσωσης ή ταχείας δράσης) πρέπει να είναι πάντα άμεσα διαθέσιμα στους μαθητές. Αυτό σημαίνει ότι για μαθητές που δεν είναι αρκετά μεγάλοι για να αυτοδιαχειρίζονται το φάρμακο, ο δάσκαλος θα πρέπει να το έχει στην τάξη ή να είναι άμεσα διαθέσιμο (όχι κλειδωμένο) στο γραφείο της νοσοκόμας. Οι μαθητές που έχουν άσθμα που προκαλείται από άσκηση, θα πρέπει να έχουν στη διάθεσή τους το φάρμακο ταχείας ανακούφισης πριν από κάθε επίπονο παιχνίδι ή άσκηση. Μπορεί να χρειάζονται άδεια για να πάνε στο γραφείο της νοσοκόμας πριν από την δραστηριότητα ή το μάθημα γυμναστικής. Είναι καλύτερο για τους μαθητές να παίρνουν μαζί τους το φάρμακο γρήγορης ανακούφισης (NHLB, 2014). Μερικές φορές, οι νέοι ή τα παιδιά χρειάζονται μια ευγενική υπενθύμιση για να λάβουν τα φάρμακά τους. Να έχετε πάντα κατά νου ότι μπορεί να ντρέπονται να το κάνουν μπροστά σε άλλους ανθρώπους (Asthma, 2006)

## Ιστοσελίδες και Αναφορές Ευρωπαϊκής Ένωσης

### Χρήσιμες ιστοσελίδες

World Health Organisation (WHO): [www.who.int](http://www.who.int)

Institute of Child Education and psychology: [www.icepe.eu](http://www.icepe.eu)

National Heart, Lung and Blood Institute – US (2014) Explore asthma:

<http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/asthma>

Pediatric / Adult Asthma Coalition: <http://pacnj.org/>

### Σχετικά Άρθρα και Αναφορές

McGotty, C. Asthma Management in the Classroom: What Teachers Need to Know. Pediatric/ Adult Asthma Coalition. Available at: <http://www.pacnj.org/pdfs/PowerPointPDF-AsthmaManagementintheClassroom.pdf>

Moorman, J. E., Akinbami, L. J., Bailey, C. M., Zahran, H. S., King, M. E., Johnson, C. A., & Liu, X. (2012). National surveillance of asthma: United States, 2001-2010. *Vital & health statistics. Series 3, Analytical and epidemiological studies/[US Dept. of Health and Human Services, Public Health Service, National Center for Health Statistics]*, (35), 1-58.

Centres for Disease Control and Prevention (CDC) (2011). Vital signs: asthma prevalence, disease characteristics, and self-management education: United States, 2001--2009. *MMWR. Morbidity and mortality weekly report*, 60(17), 547.

Asthma – UK (2006) Asthma awareness for school staff  
<http://www.devon.gov.uk/sc-mar1010016.pdf>

[National Heart, Lung and Blood Institute \(NHLBI\)](#) (2014) Managing Asthma: A Guide for Schools., National Institutes of Health, U.S. Department of Health and Human Services, and the Fund for the Improvement and Reform of Schools and Teaching, Office of Educational Research and Improvement (OERI), U.S. Department of Education. NIH Publication No. 91-2650. Available at: [https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/resources/lung/NACI\\_ManagingAsthma-508%20FINAL.pdf](https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/resources/lung/NACI_ManagingAsthma-508%20FINAL.pdf)

### **Αναφορές**

[National Heart, Lung and Blood Institute \(NHLBI\)](#) (2014) Managing Asthma: A Guide for Schools., National Institutes of Health, U.S. Department of Health and Human Services, and the Fund for the Improvement and Reform of Schools and Teaching, Office of Educational Research and Improvement (OERI), U.S. Department of Education. NIH Publication No. 91-2650. Available at:

[https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/resources/lung/NACI\\_ManagingAsthma-508%20FINAL.pdf](https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/resources/lung/NACI_ManagingAsthma-508%20FINAL.pdf)

Allergy and Asthma Network  
[www.aanma.org](http://www.aanma.org)

Asthma – UK (2006) Asthma awareness for school staff  
<http://www.devon.gov.uk/sc-mar1010016.pdf>