



AstraZeneca 



WOLNOŚĆ ODDECHU

Poradnik dla szkolnego koordynatora programu edukacyjnego „Wolność Oddechu - Zapobiegaj Astmie”*

2006, WYDANIE II

* Więcej informacji na temat programu
można znaleźć na stronie
www.wolnoscoddechu.pl

Poradnik dla szkolnego
koordynatora programu edukacyjnego
„WOLNOŚĆ ODDECHU – Zapobiegaj Astmie”

Treści programu
Wskazania metodyczne



**WOLNOŚĆ
ODDECHU**

Autorzy

Elżbieta Łata
Danuta Chomicz

Konsultacja medyczna

Prof. dr hab. med. Elżbieta Piontek



Materiały wydane dzięki wsparciu firmy AstraZeneca Pharma Poland

2006, Wydanie II

Spis treści

Wstęp	7
1. Miejsce programu w działaniach szkoły	8
2. Problem alergii i astmy	9
2.1 Występowanie astmy.....	9
2.2 Co to jest astma?.....	9
2.3 Czynniki wywołujące astmę.....	9
2.4 Objawy astmy.....	9
2.5 Co to jest alergia?.....	9
3. Profilaktyka astmy	10
3.1 Profilaktyka pierwotna - zapobieganie rozwojowi astmy.....	10
3.2 Profilaktyka wtórna - zapobieganie zaostrzeniom astmy.....	10
4. Uzasadnienie realizacji programu w młodszych klasach szkół podstawowych	10
5. Opis programu	11
5.1 Cel główny.....	11
5.2 Cele szczegółowe.....	11
5.3 Adresaci.....	11
5.4 Metodyka realizacji.....	11
5.5 Ankieta dla rodziców i jej zastosowanie.....	11
6. Zadania przedstawicieli środowiska szkolnego w realizacji programu	12
6.1 Rola szkolnego koordynatora programu.....	12
6.2 Rola pielęgniarki środowiska szkolnego.....	12
6.3 Udział innych współrealizatorów.....	12
7. Pomoce programowe i sposób ich wykorzystania w realizacji programu	13
7.1 Poradnik.....	13
7.2 Kasetta video zawierająca filmy dotyczące astmy.....	13
7.2.1 Wykorzystanie filmu szkoleniowego dla nauczycieli.....	14
7.2.2 Wykorzystanie filmu edukacyjnego dla rodziców.....	14
7.3 Plakat.....	14
7.4 Książeczka pt. „W klasie z Jasiem” do wykorzystania w trakcie prowadzenia zajęć z uczniami.....	14
7.5 Drobne wydawnictwa.....	14
7.6 Interaktywny kurs internetowy na stronie www.wolnocoddechu.pl	15
8. Wykaz wybranych organizacji i instytucji zajmujących się problemem astmy w Polsce	16
9. Piśmiennictwo	19
Ankieta dla rodziców, pt. „Wolność Oddechu” na temat astmy u dzieci	20

Wstęp

W Polsce obserwujemy wzrost zachorowań na astmę oskrzelową, jedną z najczęściej występujących chorób przewlekłych. Obecnie choruje na nią co 10 dziecko i co 20 dorosły. Astma może rozpocząć się w każdym okresie życia człowieka, również we wczesnym dzieciństwie. Im wcześniej ją rozpoznamy, tym większe stwarzamy szanse osobom chorym na normalne, aktywne życie.

Z myślą o dzieciach zagrożonych tą poważną chorobą, w trosce o nie i jakoś ich życia powstał program edukacyjny pt. „Wolność Oddechu – Zapobiegaj Astmie”.

Niniejszy poradnik ma na celu ułatwienie szkolnym koordynatorom realizację programu w szkole. Zawiera on treści merytoryczne, wskazania metodyczne oraz prezentuje materiały wydawnicze i pomoce dydaktyczne dostarczane nieodpłatnie szkołom, które przyjęły ofertę realizacji programu przedstawioną przez specjalistów oświaty zdrowotnej i promocji zdrowia powiatowej stacji sanitarno - epidemiologicznej.

Na końcu poradnika zamieszczony został wykaz instytucji i organizacji, pomagających osobom z problemem astmy.

1. Miejsce programu w działaniach szkoły

Edukacja prozdrowotna jest ważnym elementem pracy dydaktyczno-wychowawczej szkoły. Stała się zadaniem całej społeczności szkolnej, realizowanym głównie w ramach Szkolnego Programu Profilaktyki, tworzonego przez szkołę, z możliwością wykorzystywania gotowych programów profilaktycznych, dobranych pod kątem potrzeb wynikających z problemów zdrowotnych uczniów. Jest tu miejsce na fachowo opracowane edukacyjne programy prozdrowotne inicjowane przez Państwową Inspekcję Sanitarną.

Szkolny Program Profilaktyki wśród swoich celów wymienia współpracę z instytucjami wspierającymi proces wychowawczy dziecka, zacieśnianie współpracy z rodzicami, wsparcie specjalistów. Program „Wolność Oddechu – Zapobiegaj Astmie” angażuje uczniów, rodziców, nauczycieli, pielęgniarki środowiska szkolnego i dyrektorów szkół podstawowych. Wzbogacona lub zdobyta przez nauczycieli wiedza może być wykorzystywana podczas zintegrowanego nauczania w ramach realizacji bloków tematycznych na zajęciach w klasach I-III szkoły podstawowej związanych ze zdrowym stylem życia i promocją zdrowia.

Zaangażowanie rodziców, nauczycieli i uczniów i dbałość o zachowanie zdrowia oraz podejmowanie wczesnej interwencji ma bardzo duże znaczenie w procesie rozwiązywania społecznych problemów zdrowotnych.

Realizacja programu „Wolność Oddechu – Zapobiegaj Astmie”, mimo, iż posiada określone założenia, pobudza aktywność, wyobraźnię i pozostawia miejsce na inicjatywę szkoły, autorskie pomysły i aktywizację przedstawicieli środowiska szkolnego.

Powiatowa stacja sanitarno-epidemiologiczna przedstawiając ofertę realizacji programu szkole informuje, a następnie dostarcza realizatorom zadań programowych pakiety z materiałami wydawniczymi i pomocami dydaktycznymi, które ułatwią przeprowadzanie programu w szkole.



2. Problem alergii i astmy

2.1 Występowanie astmy

Astma oskrzelowa jest jedną z najczęściej występujących chorób przewlekłych. Światowa Organizacja Zdrowia szacuje, że cierpi na nią od 100 do 150 milionów ludzi. Choruje ok. 6% dorosłej populacji świata, a liczba chorych wzrasta przeciętnie o 50% w ciągu dekady. W Polsce z powodu astmy cierpi 8,6% dzieci i 5,4% dorosłych, a więc ponad 2 miliony osób.

2.2 Co to jest astma?

W otaczającym nas świecie występuje wiele czynników zwanych alergenami, których nie toleruje ludzki organizm. Astma oskrzelowa jest reakcją na niektóre z nich.

2.3 Czynniki wywołujące astmę

Napady astmy wywoływane są przez:

- różnego typu alergeny - roztocza, pyłki, zarodniki grzybów;
- wirusowe zapalenia dróg oddechowych;
- czynniki drażniące - dym tytoniowy, zanieczyszczenia, zapachy;
- czynniki fizyczne - zimne powietrze, wysiłek fizyczny, hiperwentylacja, zmiana pogody;
- niektóre leki - niesteroidowe leki przeciwzapalne;
- czynniki emocjonalne - śmiech;
- czynniki hormonalne - ciąża, choroby tarczycy;

2.4 Objawy astmy

W układzie oddechowym pod wpływem tych czynników rozwija się proces zapalny błony śluzowej. Oskrzela reagują skurczem tak, że przepływ powietrza jest ograniczony. W konsekwencji u chorego występują trudności w oddychaniu, świszczący oddech, kaszel, duszność. Objawy te występują zwłaszcza w nocy lub we wczesnych godzinach rannych. Powtarzające się stany zapalne dróg oddechowych prowadzą do ich nadwrażliwości, a nawet do trwałego uszkodzenia.

Astma oskrzelowa jest chorobą cechującą się długoletnim przebiegiem i skłonnością do nawrotów dolegliwości, które z różnym nasileniem trwają przez całe życie. W zasadzie choroba jest nieuleczalna, ale dzięki wczesnemu rozpoznaniu można uniknąć zaostrzeń i ciężkiego przebiegu, a co szczególnie ważne, nieodwracalnych uszkodzeń dróg oddechowych.

2.5 Co to jest alergia?

Wiele osób myli alergię z astmą. Są to pojęcia pokrewne, ale nie tożsame. Można mieć alergię z objawami astmy lub bez takich objawów.

Alergia jest nadmierną reakcją na określone czynniki tj. pyłki, sierść zwierząt, niektóre leki lub składniki pokarmów. Reakcja ta może przybierać różne postaci: łzawienie i swędzenie oczu, zatłakany nos lub katar, rumień skóry bądź wywoływać objawy astmy. Astma jest jedną z reakcji, jaka może występować w alergii. Można również mieć astmę, nie będąc uczulonym na żaden określony czynnik, a po prostu nadwrażliwe drogi oddechowe.

3. Profilaktyka astmy

3.1 Profilaktyka pierwotna – zapobieganie rozwojowi astmy

Celem profilaktyki pierwotnej jest zapobieganie występowaniu choroby u osób obciążonych genetycznie (rodzinnie) rozwojem alergii i/lub astmy.

Uważa się, że ryzyko rozwoju choroby alergicznej i astmy oskrzelowej u dziecka zależy przede wszystkim od obecności alergii u matki, ojca oraz innych członków rodziny. Przyjmuje się, że ryzyko to wynosi 55-80%, gdy u obojga rodziców występują objawy choroby alergicznej, 70-80% gdy oboje rodzice uczuleni są na ten sam alergen i mają tę samą chorobę allergiczną, 30-35% gdy objawy dotyczą jednego z nich i 15-20% przy braku takiego obciążenia. Uczulenie jest istotnym elementem, często poprzedzającym występowanie astmy. A zatem profilaktyka pierwotna polega na działaniach w okresie dzieciństwa. W tym zakresie prowadzone będą działania edukacyjne w realizowanym programie szkolnym.

3.2 Profilaktyka wtórna – zapobieganie zaostrzeniom astmy

Profilaktyka wtórna polega na niedopuszczaniu lub znacznemu ograniczeniu występowania zaostrzeń już rozpoznanej i leczonej astmy. Zasadniczym jej celem jest powstrzymanie/zwolnienie rozwoju zmian destrukcyjnych i strukturalnych w oskrzelach. Metody profilaktyki wtórnej można podzielić na: farmakologiczne i nie farmakologiczne. Działania nie farmakologiczne polegają na ograniczeniu narażenia dzieci na silne alergeny np. roztocza kurzu domowego, pyłki drzew, traw itd., gdyż uczulenie na nie zwłaszcza w okresie niemowlęcym stwarza wysokie ryzyko astmy w wieku późniejszym. Działania farmakologiczne zalecane są przez lekarza alergologa i do jego wskazań powinni dostosować się rodzice lub opiekunowie.

Zapobiegaj astmie

4. Uzasadnienie realizacji programu w młodszych klasach szkół podstawowych

Astma oskrzelowa to choroba przewlekła, jednakże z wcześniej wykrytą i prawidłowo leczoną astmą można normalnie żyć. Zbyt późne rozpoznanie astmy oraz jej niekontrolowany przebieg może doprowadzić do nieodwracalnych zmian w drogach oddechowych i inwalidztwa. Dlatego bardzo ważne jest wczesne wykrycie astmy już u małych dzieci i zapobieganie rozwojowi pełnych objawów choroby. Program edukacyjny „Wolność Oddechu – Zapobiegaj Astmie” został wprowadzony w trosce o zdrowie polskich dzieci i umożliwienie im normalnego rozwoju i życia.

5. Opis programu

5.1 Cel główny

Głównym celem programu jest uświadomienie rodzicom i opiekunom dzieci znaczenia wczesnej profilaktyki astmy oraz stworzenie dzieciom zagrożonym chorobą możliwości optymalnej jakości życia.

5.2 Cele szczegółowe

- Edukacja rodziców i opiekunów dzieci w zakresie umiejętności obserwacji objawów astmy;
- Zmiana percepcji dziecka z astmą jako osoby z pełnymi możliwościami rozwojowymi.

5.3 Adresaci

- Rodzice uczniów klas I-III;
- Nauczyciele klas I-III;
- Uczniowie klas I-III, a zwłaszcza często chorujący na infekcje górnych dróg oddechowych;
- Pielęgniarki środowiska szkolnego.

5.4 Metodyka realizacji

- Przedstawienie celów realizacji programu społeczności szkolnej przez szkolnego koordynatora we współpracy z pielęgniarką środowiska szkolnego;
- Zgromadzenie materiałów oświatowo-zdrowotnych i pomocy programowych (plakat, filmy, ulotki, ankiety);
- Opracowanie harmonogramu działań programowych i podział zadań między przedstawicieli społeczności szkolnej;
- Powiadomienie rodziców o realizacji programu w szkole;
- Przygotowanie spotkań z rodzicami:
 - opracowanie prezentacji wystąpienia przedstawicieli środowiska szkolnego i ewentualnie osób zaproszonych spoza szkoły;
 - przygotowanie sali z telewizorem i odtwarzaczem kaset video;
 - wyeksponowanie plakatu informacyjnego o programie.
- Zaproszenie rodziców na spotkanie edukacyjne.
- Przeprowadzenie edukacji:
 - rodziców połączonej z oceną efektywności oddziaływań edukacyjnych z ewentualnym zastosowaniem ankiety pt. „Wolność Oddechu” i rozdawnictwem ulotek;
 - uczniów w trakcie zajęć lekcyjnych (na stronie internetowej programu www.wolnoscoddechu.pl zostały załączone autorskie scenariusze zajęć realizacji programu w szkołach przeprowadzanych w roku szkolnym 2005/06).
- Systematyczne współdziałanie z rodzicami uczniów, którzy wymagają konsultacji, leczenia lub specjalistycznego postępowania w przypadku zaobserwowania zmian w układzie oddechowym.

5.5 Ankieta dla rodziców i jej zastosowanie

- Ankieta pt. „Wolność Oddechu” na temat astmy u dzieci (str. 20):
 - służy do oceny efektów oddziaływań edukacyjnych uzyskanych po przeprowadzeniu spotkań edukacyjnych z rodzicami w szkole;
 - zawiera 6 pytań, rodzice udzielają odpowiedzi zgodnie z zawartymi w ankiecie wskazaniem;
 - jest anonimowa i służy do oceny spotkania edukacyjnego zorganizowanego przez szkołę.
- Zastosowanie ankiety – o jej użyciu w trakcie realizacji programu decyduje społeczność szkolna.
- Postępowanie z ankietą:
 - ankietę należy powielić w liczbie odpowiadającej liczbie rodziców zgromadzonych na spotkaniu edukacyjnym;
 - ankiety należy rozdać rodzicom po przeprowadzonych zajęciach edukacyjnych połączonych z projekcją filmu;
 - na wypełnienie ankiety należy przeznaczyć ok. 10 min;
 - przy podsumowywaniu wyników ankiety, należy zwrócić uwagę na braki odpowiedzi oraz odpowiedzi błędnie zaznaczone, ponieważ wskazuje to na konieczność zwrócenia szczególnej uwagi na te elementy podczas kolejnych spotkań z rodzicami.

6. Zadania przedstawicieli środowiska szkolnego w realizacji programu

6.1 Rola szkolnego koordynatora programu

Szkolnym koordynatorem programu jest pracownik szkoły, najczęściej nauczyciel przedstawiony przez Dyrektora szkoły specjalista oświaty zdrowotnej i promocji zdrowia z powiatowej stacji sanitarno-epidemiologicznej.

Koordynator szkolny koordynuje i nadzoruje przebieg programu w szkole:

- Uczestniczy w szkoleniu przygotowującym do realizacji zadań programowych, zorganizowanym przez powiatową stację sanitarno-epidemiologiczną;
- Ustala ilościowy i jakościowy wykaz wydawnictw przeznaczonych dla szkoły i rodziców;
- Przedstawia pracownikom szkoły uczestniczącym w programie problem astmy z wykorzystaniem filmu szkoleniowego oraz metodykę realizacji programu;
- Ustala wraz z dyrektorem szkoły, pielęgniarką środowiska szkolnego oraz wychowawcami klas harmonogram realizacji działań programowych w szkole;
- Ustala wraz z dyrekcją szkoły i nauczycielami odpowiedzialnymi za realizację programu w poszczególnych klasach sposób powiadamiania rodziców o programie;
- Ustala wspólnie z wychowawcami organizację przeprowadzenia edukacji rodziców;
- Nadzoruje, ewentualnie wspólnie z pielęgniarką środowiska szkolnego i wychowawcami klas przeprowadza zajęcia edukacyjne z rodzicami uczniów połączone z projekcją filmu edukacyjnego i rozdawnictwem drobnych materiałów;
- Informuje nauczycieli i rodziców o kursie interaktywnym dostępnym na stronie www.wolnoscoddedechu.pl;
- Ekspozuje na terenie szkoły plakat informujący o programie;
- Dokonuje podsumowania i oceny realizacji działań programowych w szkole;
- Prezentuje ocenę działań programowych społeczności szkolnej w tym dyrektorowi szkoły;
- Informuje o przebiegu działań programowych pracownika powiatowej stacji sanitarno-epidemiologicznej;
- Uczestniczy w naradzie organizowanej przez powiatową stację sanitarno – epidemiologiczną w zakresie podsumowania realizacji programu edukacyjnego w szkole, w danej edycji;
- Wyznacza kierunki kontynuacji programu w kolejnej edycji programu.

6.2 Rola pielęgniarki środowiska szkolnego

- Współdziała ze szkolnym koordynatorem programu od momentu jego wdrożenia do podsumowania;
- Wspiera przedstawicieli środowiska szkolnego w zakresie wiedzy merytorycznej,
- Uczestniczy w szkoleniu przygotowującym do realizacji programu w szkole zorganizowanym przez powiatową stację sanitarno-epidemiologiczną;
- Pomaga szkolnemu koordynatorowi programu w ustaleniu harmonogramu działań programowych;
- Bierze udział w przygotowaniu i szkoleniu pracowników środowiska szkolnego, przede wszystkim wychowawców klas objętych programem;
- Ze szkolnym koordynatorem i innymi przedstawicielami środowiska szkolnego prowadzi edukację rodziców i uczniów;
- Dokonuje rozdawnictwa materiałów;
- Uczestniczy w opracowaniu podsumowania programu w szkole;
- Uczestniczy w przygotowaniu kolejnej edycji programu w szkole.

6.3 Udział innych współrealizatorów

Współrealizatorami programu mogą być również inni przedstawiciele środowiska szkolnego tj. wychowawcy klas, pedagog szkolny czy lekarz sprawujący opiekę profilaktyczną nad uczniami w szkole.

Bardzo ważnym zagadnieniem jest zapoznanie uczniów klas I-III z celem realizacji programu adresowanym do nich i ich rodziców.

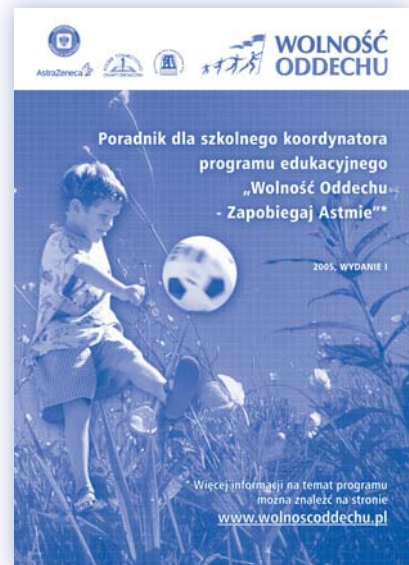
W zależności od aktywności szkoły, powiatowej stacji sanitarno-epidemiologicznej, a także rodziców w celu przeprowadzenia edukacji rodziców może zostać zaproszony specjalista z zewnątrz np. lekarz, pielęgniarka lub inny fachowy pracownik medyczny.

7. Pomoce programowe i sposób ich wykorzystania w realizacji programu

7.1 Poradnik

Poradnik zawiera opis programu oraz niezbędne informacje i treści przydatne do przygotowania i przeprowadzenia programu w szkole.

Poradnik jest pomocą dla szkolnego koordynatora programu, pielęgniarki środowiska szkolnego, a także dla wychowawców klas I-III, którzy organizują spotkanie edukacyjne z rodzicami oraz przedstawiają problem profilaktyki astmy uczniom.

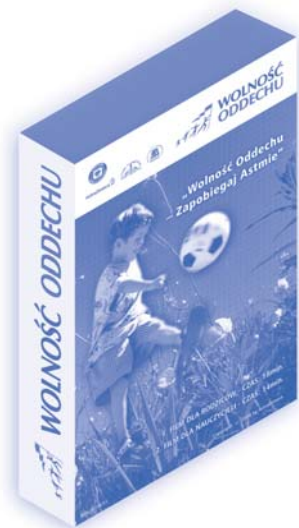


7.2 Kasetę video zawierającą filmy dotyczące astmy

Kaseta video zawiera dwa filmy:

1. Film szkoleniowy dla nauczycieli (14 min)
2. Film edukacyjny dla rodziców (18 min)

Oba filmy mają na celu przybliżenie problemu astmy oskrzelowej u dzieci. Rodzice i nauczyciele poznają objawy choroby, na które powinni zwrócić szczególną uwagę oraz najczęstsze źródła alergenów. Film uświadliwia na fakt, iż wczesne rozpoznanie choroby, prawidłowe postępowanie oraz efektywne leczenie umożliwia dziecku normalne funkcjonowanie. Akcentowany jest problem astmy nie leczonej, która prowadzi do trwałych uszkodzeń układu oddechowego oraz znacznych ograniczeń dziecka w dalszym rozwoju i życiu.



7.2.1 Wykorzystanie filmu szkoleniowego dla nauczycieli

Projekcja filmu odbywa się podczas szkolenia dotyczącego problemu astmy u dzieci dla przedstawicieli środowiska szkolnego, ze szczególnym uwzględnieniem wychowawców klas I-III.

7.2.2 Wykorzystanie filmu edukacyjnego dla rodziców

Projekcja filmu odbywa się podczas spotkania edukacyjnego dotyczącego profilaktyki astmy u dzieci dla rodziców dzieci klas I-III. Film należy pokazać w całości, najlepiej tuż po przeprowadzonym wykładzie, pogadance.

7.3 Plakat

Plakat pt. „Wolność Oddechu – Zapobiegaj Astmie” informuje o prowadzonym na terenie szkoły programie oraz zachęca do udziału w nim. W zależności od decyzji społeczności szkolnej plakat powinien zostać wyeksponowany w miejscu ogólnie dostępnym.



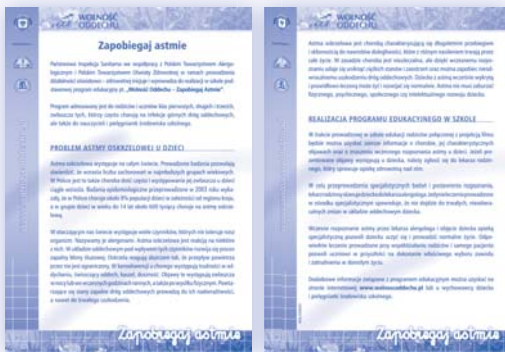
7.4 Książeczka pt. „W klasie z Jasiem” do wykorzystania w trakcie prowadzenia zajęć z uczniami.

Książeczka dla dzieci pt. „W klasie z Jasiem” napisana wierszem, w prosty sposób wyjaśnia dzieciom objawy astmy oraz sposób postępowania z chorym rówieśnikiem.



7.5 Drobne wydawnictwa

Na obecnym etapie realizacji programu dla rodziców uczniów klas I-III przygotowana jest ulotka zawierająca informacje o astmie oraz o celu realizacji programu w szkole. Ulotka powinna zostać rozdana rodzicom po przeprowadzeniu zajęć edukacyjnych w szkole.



7.6 Interaktywny kurs internetowy na stronie www.wolnoscoddechu.pl

Na stronie serwisu programu edukacyjnego „Wolność Oddechu – Zapobiegaj Astmie” znajdują się wszystkie ważne informacje na temat programu. Stanowi on także cenne źródło wiedzy o astmie oskrzelowej.

Osoby zainteresowane programem „Wolność Oddechu – Zapobiegaj Astmie” znajdą w serwisie wszystkie niezbędne informacje na jego temat. Strona internetowa zawiera opis przedsięwzięcia, jego cele oraz dokładny przebieg. Zamieszczono wywiady z organizatorami programu oraz listę szkół biorących w nim udział. Przedstawiono także partnerów programu, którymi są: Państwowa Inspekcja Sanitarna, Polskie Towarzystwo Alergologiczne, Polskie Towarzystwo Oświaty Zdrowotnej oraz firma AstraZeneca Pharma Poland.

W związku z licznymi zapytaniami realizatorów programu w szkołach o przygotowanie przykładowych scenariuszy zajęć z uczniami w klasach I-III, zamieszczamy autorskie scenariusze zajęć przeprowadzonych w roku szkolnym 2005/06. Scenariusze te mogą być pomocne w przygotowywaniu własnych zajęć, głównie przez nauczycieli klas I-III, pielęgniarki środowiska szkolnego, bądź innych realizatorów programu.

Serwis www.wolnoscoddechu.pl powinni odwiedzić także rodzice dzieci chorych na astmę oraz wszyscy, którzy chcieliby się dowiedzieć więcej o tej chorobie. Znajdziemy w nim nie tylko suche fakty i liczby, ale także przystępnie napisane informacje na temat astmy. Szczególnie ciekawe są dwa interaktywne szkolenia poświęcone tej chorobie – osobne dla dorosłych i dla dzieci. Kurs dla rodziców i nauczycieli w języku polskim, wyjaśnia, jakie są przyczyny choroby, co dzieje się w czasie jej zaostrzeń i jak można ich unikać. Podpowiada także, jakie badania pozwalają rozpoznać chorobę oraz informuje o nowoczesnych możliwościach jej leczenia. Drugi kurs – dostępny w języku angielskim – jest przeznaczony specjalnie dla dzieci. Został zrealizowany w konwencji filmu animowanego. Jest barwny i wesoły – jednocześnie uczy i bawi. Dzięki ilustracjom i animacjom jest zrozumiały nawet dla dzieci, które niezbyt dobrze znają język angielski.

„Wolność Oddechu – Zapobiegaj Astmie”

Dzieci z astmą
prawidłowo prowadzone
mogą żyć aktywnie

8. Wykaz wybranych organizacji i instytucji zajmujących się problemem astmy w Polsce

Obecnie istnieje wiele organizacji i stowarzyszeń mających na celu niesienie pomocy chorym na astmę. Można zwrócić się do nich w celu zdobycia nowych wiadomości.

Województwo Dolnośląskie

Wrocław

- Klinika Pediatryczna
ul. Wrońskiego 13c, 50-376 Wrocław
- Klinika Chorób Wewnętrznych i Alergologii
ul. Traugutta 57 / 59, 50-417 Wrocław

Karpacz

- Fundacja Pomocy Dzieciom z Astmą i Alergią
ul. Myśliwska 13, 58-540 Karpacz

Wałbrzych

- Polskie Stowarzyszenie Pomocy Dzieciom Chorym na Astmę i Alergię, Oddział Wałbrzych
ul. Moniuszki 109, 58-300 Wałbrzych

Województwo Kujawsko-Pomorskie

Bydgoszcz

- Katedra i Klinika Alergologii i Chorób Wewnętrznych Wojewódzki Szpital im. dr J. Biziela
ul. Ujejskiego 75, 85-168 Bydgoszcz
- Polskie Towarzystwo Zwalczania Chorób Alergicznych, Oddział terenowy
ul. Ujejskiego 75, 85-168 Bydgoszcz

Województwo Lubelskie

Lublin

- Stowarzyszenie Chorych na Astmę Oskrzelową w Lublinie
ul. Jaczewskiego 8, 20-954 Lublin

Puławy

- Polskie Stowarzyszenie Pomocy Dzieciom Chorym na Astmę i Alergię, Oddział Puławy
ul. Wojska Polskiego 6, 24-100 Puławy

Województwo Lubuskie

Zielona Góra

- Koło dla Dzieci z Astmą i Alergią
ul. Zachodnia 25/6, 65-552 Zielona Góra

Województwo Łódzkie

Łódź

- Ośrodek Diagnostyki i Leczenia Astmy Oskrzelowej przy Katedrze Immunologii
ul. Pomorska 251, 92-213 Łódź
- Klinika Pneumonologii i Alergologii IMW AM w Łodzi
ul. Kopcińskiego 22, 91-153 Łódź
- Centrum Alergologii
ul. Tuwima 22/26, 90-002 Łódź

- Stowarzyszenie Pomocy Chorym na Astmę i Choroby Alergiczne
ul. Pomorska 251, 92-213 Łódź
- Polskie Towarzystwo Zwalczania Chorób Alergicznych, Oddział terenowy
pl. Hallera 1, 90-647 Łódź

Województwo Małopolskie

Kraków

- Klinika Pulmonologii II Katedry Chorób Wewnętrznych
ul. Skawińska 8, 31-066 Kraków
- Polskie Towarzystwo Zwalczania Chorób Alergicznych
ul. Skawińska 8, 31-066 Kraków

Rabka

- Polskie Stowarzyszenie Pomocy Dzieciom Chorym na Astmę i Alergię
ul. Polna 3b 21, 74-700 Rabka
- Klinika Alergologii i Pneumonologii Instytut Gruźlicy i Chorób Płuc Zespołu Pediatrycznego w Rabce Zdroju
ul. prof. J. Rudnika 3b, 34-700 Rabka Zdrój
- Stowarzyszenie przy Instytucie Gruźlicy i Chorób Płuc
ul. Rudnika 38, 34-700 Rabka Zdrój

Tarnów

- Polskie Stowarzyszenie Pomocy Dzieciom Chorym na Astmę i Alergię, Oddział Tarnów
ul. Goldhammera 10, 33-100 Tarnów

Województwo Mazowieckie

Warszawa

- Instytut Gruźlicy i Chorób Płuc
ul. Płocka 26, 01-138 Warszawa
- Klinika Chorób Infekcyjnych i Alergologii CSK WAM
ul. Szaserów 128, 00-909 Warszawa
- Klinika Pneumonologii i Alergologii Wieku Dziecięcego
ul. Działdowska 1/3, 01-184 Warszawa
- Towarzystwo Przyjaciół Chorych na Astmę
ul. Płocka 26, 01-138 Warszawa
- Katedra i Klinika Chorób Wewnętrznych i Pneumonologii
ul. Banacha 1a, 02-097 Warszawa
- Polskie Towarzystwo Zwalczania Chorób Alergicznych, Oddział terenowy
ul. Banacha 1a, 02-097 Warszawa
- Koło Pomocy Dzieciom z Alergią TPD
ul. Kredytowa 1a, 00-056 Warszawa

Radom

- Fundacja „Oddychanie”
ul. Aleksandrowicza 5, 26-600 Radom

Województwo Opolskie

Prudnik

- N.Z.O.Z. Specjalistyczna Przychodnia Pulmonologiczno-Alergologiczna
ul. Szpitalna 14, 48-200 Prudnik

Województwo Podkarpackie

Brzózów

- Polskie Stowarzyszenie Pomocy Dzieciom Chorym na Astmę i Alergię, Oddział Brzózów
ul. Ks. Bielawskiego 19, 36-200 Brzózów

Leżajsk

- Polskie Stowarzyszenie Pomocy Dzieciom Chorym na Astmę i Alergię, Koło Leżajsk
ul. Marii Curie - Skłodowskiej 8, 37-300 Leżajsk

Województwo Podlaskie

Białystok

- Polskie Towarzystwo Alergologiczne – Oddział w Białymstoku Samodzielny Publiczny Dziecięcy Szpital Kliniczny im. L. Zamenhoffa Zakład Alergologii Dziecięcej
ul. Waszyngtona 17, 15-269 Białystok

Województwo Pomorskie

Gdańsk

- Gdańskie Towarzystwo Pomocy Dzieciom Chorym na Astmę i Alergię
ul. Polanki 119, 80-308 Gdańsk

Województwo Śląskie

Katowice

- Polskie Towarzystwo Zwalczenia Chorób Alergicznych, Oddział terenowy
ul. Medyków 14, 40-752 Katowice
- Polskie Stowarzyszenie Pomocy Dzieciom Chorym na Astmę i Alergię, Oddział Katowice
ul. Powstańców 31, 40-032 Katowice

Bielsko-Biała

- „Vividus”- Stowarzyszenie na Rzecz Zwalczenia Schorzeń Układu Oddechowego i Alergicznych
ul. Parkowa 1, 43-300 Bielsko-Biała

Zabrze

- Katedra i Klinika Chorób Wewnętrznych i Alergologii Śląskiej AM
ul. 3 Maja 13/15, 41-800 Zabrze

Rybnik

- Polskie Towarzystwo Zwalczenia Chorób Alergicznych, Oddział terenowy
ul. Energetyków 46, 44-200 Rybnik

Cieszyn

- Polskie Stowarzyszenie Pomocy Dzieciom Chorym na Astmę i Alergię, Koło w Cieszynie
ul. Bielska 37, 43-400 Cieszyn

Województwo Świętokrzyskie

Kielce

- Polskie Towarzystwo Zwalczenia Chorób Alergicznych, Oddział terenowy
ul. Jagiellońska 72, 25-734 Kielce
- Polskie Stowarzyszenie Pomocy Dzieciom Chorym na Astmę i Alergię, Oddział Kielce
ul. Szczepaniaka 23, 25-309 Kielce

Sandomierz

- Polskie Stowarzyszenie Pomocy Dzieciom Chorym na Astmę i Alergię, Koło w Sandomierzu
ul. Młyńska 13, 27-600 Sandomierz

Województwo Warmińsko-Mazurskie

Olsztyn

- Samodzielny Publiczny Zespół Pulmonologii i Onkologii
ul. Jagiellońska 78, 10-357 Olsztyn

Iława

- Oddział Warmińsko-Mazurski, Oddział Wewnętrzny Szpitala Rejonowego w Iławie
ul. Ostródzka 33a, 10-200 Iława

Województwo Wielkopolskie

Poznań

- Klinika Pneumonologii Dziecięcej, Instytut Pediatrii AM w Poznaniu
ul. Szpitalna 27/33, 60-572 Poznań

Ostrzeszów

- Polskie Stowarzyszenie Pomocy Dzieciom Chorym na Astmę i Alergię, Oddział Ostrzeszów
ul. Leśna 18, 63-560 Ostrzeszów

Województwo Zachodniopomorskie

Szczecin

- Samodzielny Publiczny Wojewódzki Szpital Zespolony
ul. Arkońska 4, 71-455 Szczecin
- Samodzielny Publiczny Wojewódzki Zakład Gruźlicy i Chorób Płuc
ul. Janosika 1/1, 71-424 Szczecin

9. Piśmiennictwo

1. Astma – zarys patofizjologii, zasady diagnostyki i leczenia. Waław Droszcz.
Wyd. Lek. PZWL, 2002
2. Biblioteka pediatrii. Choroby układu oddechowego. red. Andrzej Milanowski.
Wyd. Lek. PZWL, 2000
3. Biblioteka pediatrii. Choroby alergiczne wieku rozwojowego. red. Andrzej Boznański,
Wyd. Lek. PZWL, 2003
4. Edukacja zdrowotna i promocja zdrowia. Zeszyt nr. 7. Centrum Metodyczne
Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej, Warszawa 2003
5. Ścieżka edukacyjna – edukacja prozdrowotna i promocja zdrowia w szkole.
B. Wojnarowska, M. Sokołowska, Warszawa 2001
6. Rozporządzenie MENiS z 26 lutego 2002 r w sprawie podstawy programowej wychowania
przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół (Dz.U.02.51.458)

Ankieta dla rodziców pt. „Wolność Oddechu” na temat astmy u dzieci

1. Czy alergia stwierdzona u dziecka łączy się z możliwością występowania u niego astmy oskrzelowej? (Prosimy zaznaczyć jedną odpowiedź)

- 1. Tak, często
- 2. Tak, ale bardzo rzadko
- 3. Nie ma takiego związku
- 4. Nie mam zdania

2. Które z przedstawionych poniżej objawów najbardziej Pani/Pana zdaniem świadczą o tym, że dziecko może być chore na astmę oskrzelową? (Prosimy wybrać i zaznaczyć nie więcej niż 4 najważniejsze objawy)

- 1. swędzące zmiany skórne
- 2. kaszel w nocy i nad ranem
- 3. przewlekłe katary
- 4. częste zapalenia oskrzeli bez gorączki
- 5. kaszel i duszności po wysiłku
- 6. napady kichania
- 7. łzawienie, swędzenie oczu
- 8. świszczący oddech
- 9. nie umiem odpowiedzieć na to pytanie

3. Jakie czynniki Pani/Pana zdaniem mogą wywołać objawy astmy u dzieci? (Prosimy zaznaczyć w wybranej rubryce Tak lub Nie krzyżyk przy każdym z 9 czynników)

Lp.	Czynniki	TAK	NIE	Nie wiem
1.	sierść zwierząt			
2.	wysiętek fizyczny			
3.	kurz domowy			
4.	silne światło			
5.	dym tytoniowy			
6.	upał			
7.	długotrwałe siedzenie przy komputerze			
8.	pyłki roślin			
9.	jaskrawe kolory			

4. Czy Pani/Pana zdaniem wysiętek fizyczny jest wskazany dla dziecka chorego na astmę? (Prosimy zaznaczyć jedną odpowiedź)

- 1. jest wskazany bez ograniczeń
- 2. jest wskazany ale z ograniczeniami
- 3. raczej nie jest wskazany
- 4. jest zdecydowanie niewskazany
- 5. nie mam zdania

5. Czy uważa Pani/Pan, że umiałaby Pani/umiałby Pan rozpoznać objawy astmy u dziecka? (Prosimy zaznaczyć jedną odpowiedź)

- 1. myślę, że umiem rozpoznać objawy astmy u dziecka
- 2. nie jestem pewna/pewien czy umiem rozpoznać objawy
- 3. myślę, że nie umiem rozpoznać objawów astmy

6. Czy uważa Pani/Pan, że wie, czego unikać, aby nie wywołać wystąpienia objawów astmy u dziecka? (Prosimy zaznaczyć jedną odpowiedź)

- 1. wiem czego unikać
- 2. nie jestem pewna/pewny czy wiem dokładnie czego unikać
- 3. myślę, że nie umiem rozpoznać objawów astmy