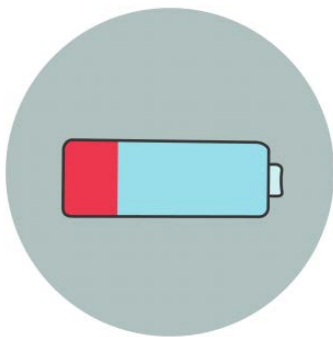


# Praatplaat – Superhelden met (ernstig) astma

Samen met Tackenvogels Producties heeft de Vereniging Nederland Davos een filmpje ontwikkeld over kinderen met astma. Deze praatplaat geeft meer informatie over de iconen die in het filmpje voorkomen.



## Energie

Voor elke dag heb je energie nodig om dingen te doen. Jammer genoeg heb je niet elke dag evenveel energie omdat je bijvoorbeeld slecht hebt geslapen of je benauwd bent. Je batterij is dus niet elke dag even vol.



Hoe zorg jij dat je toch naar school kan en met jouw vriendjes kunt spelen?



Tip: Maak een lijstje met dingen die je graag wilt doen en kies elke dag één ding waar jij je energie in wilt steken.

## Huisdieren

Dieren zijn leuk om mee te spelen, maar soms word je er ook benauwd van. De haren van de hond, maar ook het speeksel kan een trigger zijn voor een reactie van de longen en/of de huid.

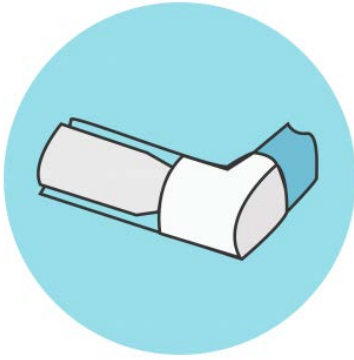


Bij welk vriendje kun jij niet thuis spelen omdat hij een hond heeft?



Tip: Heb je een dier aangeraakt? Was eerst jouw handen voordat je aan het gezicht zit!





### Puffertje

Het is belangrijk om elke dag je medicijnen in te nemen en je puffje altijd bij je te hebben. Soms heb je namelijk extra medicatie nodig.

? Heb jij altijd je noodmedicatie bij je?

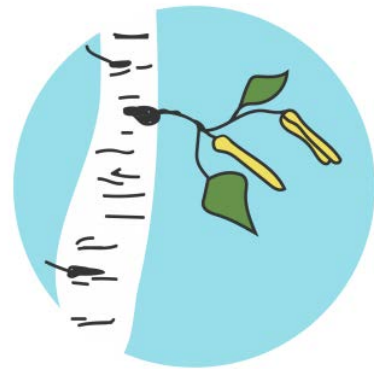
★ Tip: Vind je medicijnen innemen moeilijk? Bekijk dan eens [deze filmpjes!](#)

### Berk/Hooikoorts

Wanneer het lente wordt merk je dat je misschien sneller benauwd wordt en moet niezen. Dit komt door de schors van de boom, maar ook door alle pluisjes. De natuur staat namelijk in bloei! Dit noemen we ook wel hooikoorts en/of allergie.

? Merk je wel eens dat je moet niezen als je op een grasveld staat?

★ Tip: Smeer wat vaseline in je neusgaten, dat houdt de pluisjes uit je neus!



### Geurtjes



Geurtjes zijn een grote trigger voor de luchtwegen. Vaak zorgt dit voor verkramping en/of hoestbui. Je kan er last van hebben als je zelf parfum draagt of soms ook wanneer iemand anders (veel) parfum op heeft.

? Wat doe jij als je in de tram achter iemand zit die naar een parfumsfles ruikt?

★ Tip: Doet iemand die je kent altijd veel parfum op? Vertel dat je er last van hebt! Veel mensen willen je graag helpen, maar weten niet altijd hoe ze dat moeten doen.

## Weersomstandigheden

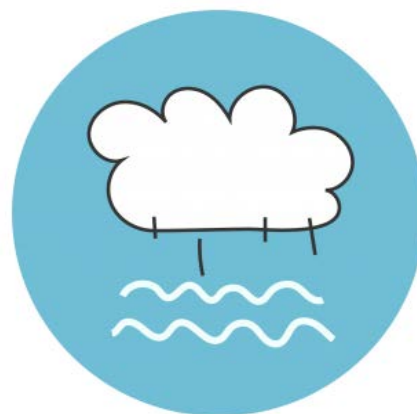
Na regen komt zonneschijn, maar niet als je last hebt van je longen. (Snelle) Weersveranderingen kunnen zorgen voor benauwdheid, het sneller oppikken van een verkoudheid en een snotneus:



Weet je al voor het openen van de gordijnen wat voor weer het is, omdat jouw longen piepen?



Tip: Ga je met mistig en/of koud weer naar buiten? Dan kan een sjaal voor je mond helpen!



## Deodorant

Iedereen gebruikt deodorant, dus niks mis mee toch? Niet iedereen staat erbij stil dat deo ook parfum is, dus ook een grote trigger voor de luchtwegen kan zijn.



Hoe vind jij het als er met deo bussen door de ruimte wordt gespoten na de gym?



Tip: in tegenstelling tot de spuitdeo, is een roldeo vaak wel te verdragen!

## Kaarsen

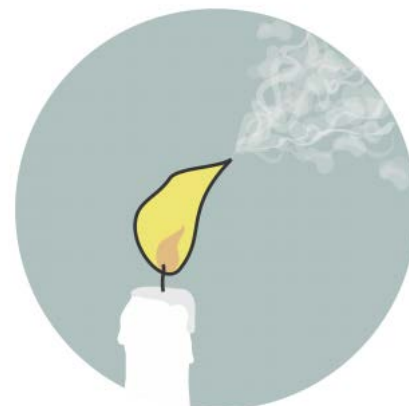
Bij het uitblazen van de kaarsjes op een verjaardagstaart komt rook vrij. Rook kan je luchtwegen erg irriteren. De spieren rond de luchtpijp krijgen als het ware last van kramp wat voor – acute – benauwdheid zorgt. Dit geldt voor alle soorten rook zoals rook van vuurwerk, haardvuur en een barbecue!



Heb jij wel eens last gehad tijdens een hoestbui wanneer je in aanraking kwam met rook?



Tip: draag een sjaal bij oud en nieuw! O, en wil je toch kaarsjes branden; dan zijn er altijd nog lichtjes op batterij



## Vogels



Wist je dat je zelfs allergisch kunt zijn voor vogels?! De veertjes van het beestje kan een trigger zijn voor de luchtwegen, en zelfs een allergische reactie van de huid tot stand brengen.

? Zijn er denk je dieren die wel geschikt zijn als huisdier?

★ Tip: Heb je de vogel aangeraakt? Vergeet dan niet jouw handen te wassen voordat jij jouw gezicht aanraakt!